

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Libre de Colombia. Biblioteca Bosque Popular
Título del documento	ESTRATEGIA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MEDIANTE PROCESOS FORMATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO SEGUNDO DEL I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN JORNADA MAÑANA
Autor(es)	Diego Alexander Ruiz Rosas, Juan David Barreto Rodriguez, Jhon Nicolás Camacho Pineda
Asesor	Edgar Raúl Acosta
Unidad Patrocinante	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Departamento de Educación Física
Palabras Claves	Habito, Salud, Alimentación, Inactividad física, Educación física

2. Descripción
<p>En la sociedad actual se encuentran estadísticas preocupantes acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles según la OMS en uno de sus informes acerca de la salud en el mundo, siendo estas enfermedades una de las principales causas de muerte a nivel mundial. La mayoría de estas pueden ser prevenidas si se tienen hábitos saludables relacionados a una buena alimentación y realización de actividad física regular. Por ello la importancia de implementar una estrategia de hábitos de vida saludables la cual afecte positivamente a un grupo de estudiantes de segundo grado del I.E.D Nueva Constitución.</p>

3. Fuentes

- UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA. Actitudes y prácticas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira, 2009 En: Revista Médica en Risaralda [en línea]. No. 2. Vol. 15 (2009) <<http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/757>>.
- MONTERO, María. Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. En: Hekademos Revista educativa digital [en línea]. No. 1 (2008) <http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion Primaria.pdf>.
- ARMATTA, Viviana. “ALIMENTACIÓN SALUDABLE” Comer bien es salud. Argentina, 2009, Proyecto Educativo. Universidad Nacional de Jujuy. Disponible en línea <https://www.preveninos.com/Files_Proyectos/Proy_307.pdf>.7’
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Experiencias exitosas de escuelas saludables en Colombia. [en línea]. <http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=414:experiencias-exitosas-de-escuelas-saludables-en-colombia&Itemid=361> .
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategia mundial sobre régimen alimenticio, actividad física y salud. Desde internet en <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>> [con acceso el 25 de octubre de 2015].
- SALGADO, Elena. Rev. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. En: Estrategia NAOS [en línea]. (sep-oct., 2007).
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf> [citado en 2010].

4. Contenidos

En la parte inicial se describen las generalidades del proyecto y el planteamiento del problema, dicha problemática es identificada en la institución educativa gracias a las observaciones realizadas y la construcción de diarios de campo que permitieron identificar la falta de hábitos de vida saludable en las siguientes categorías: actividad física, alimentación e hidratación, posteriormente se genera la pregunta de investigación la cual permite plantear un objetivo general y de este derivan cuatro objetivos específicos que tienen como fin principal identificar que hábitos tienen los estudiantes para luego diseñar y aplicar una propuesta que finalmente será evaluada para medir el impacto que genere.

Dentro del marco teórico se realizan indagaciones acerca de los temas de principal interés para el desarrollo de la investigación, estos temas son: educación, educación física, educación física para la salud, constructivismo, alimentación sana, hábitos, actividad física, enfermedades crónicas no transmisibles y para finalizar este recorrido del marco teórico se realizó una caracterización de los estudiantes en los ámbitos: motor, social, cognitivo y físico.

Teniendo como base toda la información anterior se selecciona el tipo de investigación lo importante es que este esté acorde a las necesidades y capacidades de los investigadores y de la población en la cual se va a realizar la intervención, el tipo de investigación adecuado para esta propuesta es la investigación utilizada es la investigación acción basada en el autor kurt Lewin ya que está permite que los participantes en la investigación realicen prácticas sociales o educativas.

Los instrumentos que se van a utilizar durante este proceso de investigación son de vital importancia ya que estos son los que marcan el recorrido y la recolección de la información día a día durante el desarrollo de la investigación.

En la construcción y desarrollo de la propuesta didáctica se pone en práctica todo lo planeado durante el proceso con el fin de que los cambios o modificaciones esperadas por dicha intervención sean evidentes y satisfactorios. Este desarrollo se tiene que dar

de forma organizada y siguiendo los parámetros que estipula el tipo de investigación seleccionada.

Al culminar la aplicación de la propuesta se debe realizar un análisis de datos para observar y evaluar el verdadero impacto de la propuesta.

Finalmente se realiza las conclusiones y recomendaciones para que los cambios positivos que se hayan generado sean estimulados y se mantenga o mejoren ya que si se dejan de un lado la población en poco tiempo pueden perder lo conseguido a lo largo de este proceso.

5. Metodología

El tipo de investigación utilizada es la investigación acción basada en el autor kurt Lewin ya que está permite que los participantes en la investigación realicen prácticas sociales o educativas en las cuales tanto investigadores como investigados tienen una participación activa durante todo el proceso desde la formulación del problema hasta la presentación de resultados, este tipo de investigación tiene como características principales el encuentro entre la teoría y la práctica, es flexible, critica, colectiva y formativa. La población con la cual se llevó a cabo esta investigación son estudiantes del grado segundo de I.D.E nueva constitución un total de 98 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron diarios de campo, fotografías y cuestionarios.

6. Conclusiones

- Los estudiantes a medida que se aplicaba la propuesta didáctica fueron mejorando significativamente en el consumo de agua durante la clase de educación física.
- Los niños adquirieron conocimiento acerca de la importancia de tener un estilo de vida saludable, aprendieron a reconocer cuales son los alimentos que generan un beneficio para su salud.
- Los padres de familia tuvieron una participación activa ya que colaboraron alimentando a sus hijos de mejor forma y yendo al parque a jugar con ellos, gracias a la información que se les brindo estos entendieron la importancia de que sus hijos tuviesen un mejor estilo de vida y evitaran estar en mayor riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, adicional a esto algunos padres manifiestan que ellos también mejoraron sus hábitos ya que por falta de conocimientos tenían una vida poco activa en cuanto a realizar actividad física y su forma de alimentarse no era muy saludable ya que consumían muchos productos procesados tales como: bebidas gaseosas, paquetes, embutidos y enlatados.
- Independiente de las dificultades económicas que posean las familias es posible consumir alimentos de calidad y realizar actividad física, muchas veces es más costoso alimentarse de forma poco saludable ya que productos tales como enlatados o embutidos son más costosos que realizar una preparación casera y para realizar actividad física lo único que se necesita son las ganas y el conocimiento ya que esto no requiere de ningún gasto económico.

Elaborado por:

Diego Alexander Ruiz

John Nicolás Camacho

	Juan David Barreto Rodriguez
Revisado por:	Coordinador de investigación

Fecha de elaboración del Resumen:	04	12	2016
--	----	----	------

**ESTRATEGIA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
MEDIANTE PROCESOS FORMATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE GRADO SEGUNDO DEL I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN
JORNADA MAÑANA**



**JHON NICOLÁS CAMACHO PINEDA
JUAN DAVID BARRETO RODRÍGUEZ
DIEGO ALEXANDER RUÍZ ROSAS**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTE**

**BOGOTÁ D.C
2016**

**ESTRATEGIA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
MEDIANTE PROCESOS FORMATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DE GRADO SEGUNDO DEL I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN
JORNADA MAÑANA**

**PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**TUTOR DE PRÁCTICA
PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA:
EDGAR RAUL ACOSTA**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTE**

**BOGOTÁ DC
2016**

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

BOGOTÁ 01 DE DICIEMBRE 2016

AGRADECIMIENTOS

Damos gracias primordialmente a Dios por darnos la inteligencia, sabiduría, paciencia, entendimiento y la capacidad de dar por realizado este proyecto.

A nuestros padres por todo su apoyo, comprensión y confianza.

A nuestros compañeros de trabajo por el compromiso y empeño que le pusimos cada uno de nosotros para sacar adelante en su totalidad este proyecto.

Al profesor Pedro Nel Gonzales por su constante ayuda y guía en el proyecto.

Y en especial al profesor Edgar Raúl Acosta el cual nos ayudó mucho aportándonos su conocimiento acerca de generar un hábito y mejorar el estilo de vida de las personas.

ÍNDICE

1. GENERALIDADES DEL ANTEPROYECTO.....	1
2. DESCRIPCION DEL PROYECTO	3
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
2.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	8
3. JUSTIFICACIÓN.....	9
4. OBJETIVOS.....	11
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	11
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	11
5. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	12
6. MARCO TEÓRICO	23
6.1 MARCO CONTEXTUAL	23
6.2 MARCO CONCEPTUAL	26
6.2.1 EDUCACIÓN	26
6.2.2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	28
6.2.3 EDUCACIÓN FÍSICA	29
6.2.5 CONSTRUCTIVISMO	34
6.2.6 HÁBITOS.....	35
6.2.6.1 Definición de hábito	36
6.2.7 ESTRATEGIA DIDÁCTICA	44
6.2.8.1 Aspectos psicosociales	46
6.2.8.2 Desarrollo psicomotor	48
6.2.8.3 Desarrollo socio - afectivo	51
6.2.8.4 Desarrollo intelectual.....	51
6.2.9 ALIMENTACIÓN SANA.....	53
6.2.9 ACTIVIDAD FÍSICA.....	54
6.2.10 PESO SALUDABLE Y OBESIDAD.....	55
6.2.11 ALIMENTACIÓN.....	57
6.2.12.1 ¿Quiénes son vulnerables a estas enfermedades?	58

6.2.13 FACTORES DE RIESGO	59
6.2.13.1 Factores de riesgo comportamentales modificables	59
7. METODOLOGÍA	60
7.1 METODO DE INVESTIGACIÓN	60
7.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	60
7.3 INSTRUMENTOS	64
7.3.1 Cuestionario naos 1.....	65
7.3.2 Cuestionario naos 3.....	68
8. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	70
8.1 DIAGNOSTICO.....	71
8.2 OBJETIVO DE LA PROPUESTA.....	73
8.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	73
8.4 ACTIVIDADES Y JUEGOS.....	75
8.5 METAS DIDÁCTICAS.....	78
8.6 METODOLOGÍA.....	79
8.6.1 DIARIO DE CAMPO	84
8.6.2 SESIONES DE CLASE	87
8.7 MECANISMOS DE EVALUACIÓN	117
9. ANALISIS DE RESULTADOS.....	118
10. CONCLUSIONES	143
10.1 RECOMENDACIONES.....	146
11. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	147
ANEXOS	151

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Concepto de Educación física según autores del proyecto	33
Tabla 2. Hábitos no saludables más comunes que perjudican la salud	42
Tabla 3. Referencias Diferentes por los autores del proyecto, tomando como referencia diferentes autores	45
Tabla 4. Aspectos psico-evolutivos del niño en primer grado.....	48
Tabla 5. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil.....	52
Tabla6. Cronograma de Actividades elaborado por los autores del proyecto	74
Tabla 7. Diario de Campo.....	84

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. PsicoBiología de los hábitos.....	39
Gráfica 2. Como formar hábitos imborrables.....	40
Gráfica 3. Esquema Corporal.....	50
Grafica 4. La investigación acción en la educación.....	60
Gráfica 5. La investigación en la educación por los autores del proyecto	61

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del Colegio I.E.D	23
Figura 2. Los hábitos.....	38
Figura 3. Como formar hábitos imborrables, proceso al crear habito.....	41

1. GENERALIDADES DEL ANTEPROYECTO

TÍTULO	Estrategia para promover los estilos de vida saludables mediante procesos formativos de la Educación Física en los estudiantes de grado segundo del I.E.D Nueva Constitución jornada mañana.
PROGRAMA	Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.
SEMESTRE	Noveno
LINEA DE INVESTIGACIÓN	
DURACIÓN EN MESES	18 meses

ESTUDIANTE	C.C	TEL	CORREO ELECTRONICO
Nicolás Camacho Pineda	1.013.625.939	3208051579	jhonnico@hotmail.com
Juan David Barreto Rodríguez	1.033.766.834	3192883599	Juandavid_barreto@yahoo.com
Diego Alexander Ruiz Rosas	1.015.445.343	3114692846	DiegoAlexander.ruiz61@gmail.com

LUGAR DE EJECUCIÓN	Colegio Nueva Constitución I.E.D
TIPO DE INSTITUCIÓN	DISTRITAL
CIUDAD	BOGOTÁ
DIRECCIÓN	CARRERA 107B # 74B – 31
TELEFONO	4423900
DIRECCIÓN ELECTRÓNICA	rectorianueva@gmail.com
NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL	Jhon Alexander López

2. DESCRIPCION DEL PROYECTO

Este proyecto pretende implementar una propuesta didáctica creada a través de la experiencia de diversos autores en estilos de vida saludable, puesto que se considera de vital importancia que los niños tengan un acercamiento a los estilos de vida saludable como lo son: la actividad física regular y la buena alimentación; en este caso desde edades que oscilan entre los 6 años y los 8 años de edad del grado segundo del colegio I.E.D Nueva Constitución, generando así un aprendizaje sobre conceptos acerca de una alimentación sana y a su vez brindar más posibilidades de actividad física y juego, logrando que los niños empleen estos conocimientos en su vida, manteniéndose físicamente activos por el resto de su vida evitando el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Cabe resaltar que los niños en el contexto en el que se desarrollan, están expuesto a factores como el tabaco, el alcohol, y a otras problemáticas de la sociedad actual. Por ello es importante una propuesta didáctica que introduzca en el niño una idea de auto cuidado, autonomía, valoración de su cuerpo, el desarrollo de buenos hábitos, y la prevención de muchas enfermedades que a largo o mediano plazo se puedan llegar a presentar si no se es consciente de la importancia de la actividad física y llevar una buena alimentación.

Unido a lo anteriormente dicho se resalta que gracias a la experiencia que se ha venido desarrollando durante el continuo proceso de formación en el área de la salud y la educación física junto a la experiencia y conocimiento adquirido en el ámbito laboral, ha permitido tener ideas claras frente a la importancia de la actividad física y como esta influye en el quehacer diario del ser humano, permitiendo así mismo identificar las falencias que existe en este ámbito escolar, y trabajando para combatir la inactividad y la falta de conocimientos frente a un

tema que si no se atiende a tiempo, irá en aumento creando una sociedad poco activa, y con enfermedades que pudieron ser prevenidas a tiempo.

Por lo tanto se evidencia que este problema no es ajeno a la realidad observada en las practicas realizadas en el colegio nueva constitución, pues mediante la realización de la clase de educación física a manera de observación se evidencio que los estudiantes de grado 2do carecen de buenos hábitos saludables; hábitos que se ven afectados en algunos casos por la omisión del desayuno antes de ir al colegio, la mala alimentación frente a el consumo de frutas y verduras y la falta de actividad física regular durante la semana. Problemática que es preocupante ya que en la edad escolar es donde se adquieren hábitos y si estos son negativos, muy probablemente se convertirán en adultos sedentarios, con mala alimentación y problemas de salud. Por ende, es importante que en el colegio se realicen actividades que influyan positivamente en el conocimiento del niño sobre temas de la salud y la actividad física.

No obstante el colegio es una herramienta elemental en los procesos formativos del niño, por esto es el medio en donde se debe iniciar una formación en hábitos saludables adecuados, si se habla desde lo físico o directamente desde la clase de educación física los niños pueden participar en las actividades atléticas y dinámicas que se realicen; sin embargo, el tiempo que se tiene de clase de educación física no es suficiente para realizar actividades que en verdad generen un cambio en el niño, teniendo en cuenta claro que el colegio está ligado a los parámetros establecido por el ministerio de educación para la cantidad horaria de la clase de educación física, por esto se deben crear estrategias fuera de la asignatura, más la participación de todo el personal académico, que generen una conciencia positiva sobre la práctica de ejercicios físico, además de los beneficios de llevar una buena alimentación en casa y escuela.

Por consiguiente la importancia de trabajar en la implementación de una propuesta didáctica para la promoción de dichos hábitos se ve reflejada en las necesidades que se observan en el I.E.D Nueva Constitución en cuanto a dicha problemática, el tiempo con el que se cuenta es corto pero se pueden utilizar estrategias adicionales como charlas, folletos, videos, y juegos de roles con padres y profesores para complementar lo que se realice durante las clases de Educación Física, esto para influir positivamente en todos los contextos en los que se relaciona el niño, tanto en la institución educativa como fuera de esta.

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la OMS (organización mundial de la salud) se entiende por hábitos de vida saludables todas aquellas actividades que se realizan en pro del bienestar personal, esto da a entender que la práctica constante de una actividad física, más una buena alimentación entendiéndose esta como el consumo adecuado de frutas, verduras y agua de manera regular, el no consumo de alcohol, tabaco y/o sustancias psicoactivas genera una intervención de forma positiva en la prevención de enfermedades; adicionalmente se puede decir que el estrés también es un problema para la vida de las persona ya que también un causante de enfermedades crónicas no transmisibles.

La falta de hábitos saludables como lo son la buena alimentación y la realización de actividad física de forma periódica son según la OMS (organización mundial de la salud) “el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los

cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”¹.

No obstante, las enfermedades crónicas no transmisibles en su mayoría se pueden prevenir si en el transcurso de la vida se tienen hábitos de alimentación saludable y se realiza actividad física, siendo importante la enseñanza de estos hábitos en temprana edad, pues si el niño entiende que, comiendo bien, y realizando actividad física puede prevenir enfermedades a largo plazo, y tendrá una vida más saludable, posiblemente se apropie de estos buenos hábitos, incorporándolos en su vida.

En El Plan De Acción Mundial Para La Prevención Y El Control De Las Enfermedades No Transmisibles realizado por la OMS, demuestra que el no mantener estilos de vida saludables puede ser una de las principales causas de adquisición de ECNT (enfermedades crónicas no trasmisibles), estas pueden ser a corto o largo plazo. Así mismo al no mantener estos hábitos saludables se percibe que se afecta la integridad de las personas y es la fase inicial de enfermedades: cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes, debido a que estas enfermedades afectan el diario vivir de las personas.

Por consiguiente, es posible evidenciar como la falta de hábitos saludables afecta de manera integral a las personas, adicional a esto se puede decir que la población infantil es la que está en mayor riesgo ya que se han convertido en nativos digitales puesto que tienen al alcance medios tecnológicos tales como el celular, el computador , los videojuegos y la televisión son de gran interés para ellos en esta era digital puesto que se requieren de muy poco esfuerzo y les permite crear una satisfacción, generando un gran disfrute en ellos , dejando así a un lado la actividad física además al realizar los diarios de campo y

¹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Actividad física [en línea].<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>>[citado en Junio de 2016]

cuestionarios, se encontró que los estudiantes consumen alimentos que no son de calidad puesto que cada día existen más comerciales y publicidad acerca de alimentos de paquetes y bebidas gaseosas.

Es por esto que se busca implementar una propuesta didáctica que permita mejorar y preservar los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 2do del I.E.D Nueva Constitución; por otro lado la Educación Física es una de las ocho áreas principales que se involucran en el desarrollo integral del niño, ayudando así en su formación personal, social y cultural; por ende es ahí donde se evidencia la importancia que tiene el docente de Educación Física, y como este debe apropiarse del conocimiento, relacionándolo con el contexto donde se encuentre y la formación integral de cada uno de los niños, para que el fin de la propuesta didáctica no quede solo de las puertas del colegio para adentro, sino todo lo contrario pueda llegar a generar un cambio significativo en cada uno de los hogares.

2.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué cambios genera la propuesta didáctica encaminada a fortalecer los hábitos y estilos de vida saludable por medio de la Educación Física en el grado segundo del I.E.D Nueva Constitución jornada mañana?

3. JUSTIFICACIÓN

Las ECNT están interconectadas en un *círculo vicioso* como lo dice la OMS al decir “ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las enfermedades no transmisibles, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol”². Lo anteriormente dicho se puede relacionar a los niveles altos de estrés psico-social que pueden llegar a manejar, asociado a esto se relaciona una mayor exposición a los factores de riesgo, lo que puede ser afectado por la inseguridad alimentaria, y el poco acceso a las fuentes de información y los servicios de salud.

Por lo tanto al estar en un entorno con un nivel socioeconómico bajo se busca generar una propuesta didáctica que permita generar un desarrollo de creación de los hábitos saludables en los niños del I.E.D nueva constitución, lo que permitiría que los niños se apropien de los hábitos de vida saludable, creando un cambio significativo en sus procesos alimenticios; para que así se puedan prevenir enfermedades y/o molestias en un futuro. Para esta propuesta didáctica se tuvo como base la observación que se realizó durante el desarrollo de la práctica docente, que constó de 18 meses aproximadamente, lo que permitió evidenciar un alto porcentaje de niños que no tienen hábitos de vida saludables como lo son los: buenos hábitos alimenticios, un buen hábito a la hora de realizar una actividad física de manera constante y regular, lo que permite mejorar una postura corporal adecuada. Cuando se identificó dicha problemática, nace la necesidad de realizar esta propuesta didáctica, para que por medio de la misma se mejore e implementen los hábitos de vida saludable en los niños.

² ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Enfermedades no transmisibles [en línea].<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>> [citado en Enero del 2015]

Para desarrollar esta propuesta didáctica se contara con la participación de los niños del I.E.D Nueva Constitución del grado Segundo (Tres cursos), como espacio se cuenta con un margen de tres horas de clase de educación física a la semana, divididas en cada uno de los grupos (una hora por grupo), en las cuales se puede enseñar a los niños prácticas de hábitos saludables, con el fin de que estos les sean de gran utilidad a lo largo de su vida para la prevención de todo tipo de enfermedades; adicionalmente les servirá como base para tener una expectativa de vida mucho más larga, vivir el día a día gozando de buena salud y bienestar.

No obstante por medio de esta propuesta didáctica se contribuirá a algunos de los principales derechos que tienen los niños según la Constitución Política de Colombia, la cual plantea en el artículo 44: “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y su nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y el amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”³.

Con esto se quiere dar a entender que como educadores físicos tienen la obligación de enseñarles a los niños a través de las clases de Educación Física buenas prácticas que permitan y promuevan el desarrollo de hábitos saludables, más la regularidad de realizar una actividad física constante, lo cual será de gran utilidad para el desarrollo integral de su vida cotidiana y para que sus derechos fundamentales se cumplan a cabalidad en la mayoría de las posibilidades.

³ COLOMBIA, CONGRESO DE LA REPUBLICA. Constitución Política. (04, julio, 1991). De los derechos, las garantías y los deberes. Asamblea Nacional Constituyente. Bogotá, D.C., p.19

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

- ✓ Implementar una propuesta didáctica de hábitos y estilos de vida saludable por medio de la Educación Física, en el grado Segundo de la I.E.D Nueva Constitución jornada mañana teniendo en cuenta el contexto escolar.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Identificar que hábitos tienen los estudiantes de grado segundo del I.E.D Nueva Constitución jornada mañana en cuanto a la alimentación y la actividad física.
- ✓ Diseñar una propuesta didáctica, que motive a los estudiantes a realizar actividad física y alimentarse adecuadamente.
- ✓ Aplicar la propuesta didáctica que permitan darle un desarrollo adecuado a cada una de las sesiones a partir de los juegos de roles.
- ✓ Verificar los cambios que genera en los estudiantes la propuesta didáctica

5. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Para darle origen a esta propuesta fue importante realizar una observación, para poder encontrar la problemática de esta población, y a partir de esta surgió el tema que se plantea en este proyecto de investigación.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que las enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte en el mundo entero, habiendo causado 38 millones de muertes en el año 2012. “Más del 40% de ellas fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad; estas a su vez causadas por malos hábitos de vida como lo son el consumo de tabaco y alcohol, una nutrición ineficiente y la inactividad física”⁴ Esta problemática es importante trabajarla, y tomar medidas desde la clase de educación física, puesto que en las clases se abre el espacio para hablar de hábitos de vida saludables y trabajar por la mejora de estos.

Adicionalmente la OMS en su artículo “inactividad física: un problema de salud pública mundial” dice que Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud y esto se debe a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades que realizan a diario.⁵

⁴ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Enfermedades no transmisibles [en línea].<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>> [citado en Enero del 2015]

⁵ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [en línea].<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/>

Adicional a esto el CDC DE ATLANTA en el artículo “How much physical activity do children need?”⁶ Dice que los niños necesitan realizar cerca de 50 minutos o más de actividad física diaria. Esto puede incluir cualquier actividad aeróbica de intensidad moderada como caminar a paso ligero o actividades intensas como correr.

Basándose en estas cifras, es importante trabajar por promover los hábitos de vida saludables en temas relacionados a una buena alimentación y la promoción de actividad física. Estas cifras además ayudan a darse cuenta de la magnitud del problema, ya que afecta a un gran porcentaje de la población mundial, aumentando las posibilidades de incluir en estos porcentajes los alumnos del colegio Nueva Constitución.

A nivel internacional se pudieron encontrar varias experiencias en el camino hacia enseñar hábitos saludables, como lo es el caso del proyecto investigativo que se realizó en Sevilla España⁷, donde se trabajó hacia la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud enfocado al primer ciclo de educación primaria en España.

Este proyecto implemento actividades didácticas para mejorar los hábitos de los niños en la institución, desde diferentes actividades y juegos las cuales

⁶ CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. How much physical activity do children need [en línea].<<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/>>[citado en 4 Junio de 2015]

⁷ MONTERO, María. Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. En: Hekademos Revista educativa digital [en línea]. No. 1 (2008) <http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.pdf> [citado en diciembre de 2008]

modificaron algunos de los hábitos perjudiciales de los niños, donde el sedentarismo fue el principal factor de cambio dentro de la población.

Esto aporta de manera significativa ya que la metodología que se utilizó el proyecto fue enfocada en Vigotsky (1988) quien maneja teorías como el aprendizaje por descubrimiento y un pensamiento divergente, fomentando el aprender a aprender. Con esto se busca desarrollar en el niño autonomía en sus procesos de aprendizaje y mejora de hábitos. Adicional a esto las actividades que desarrollan en el proyecto son didácticas siendo estas elementales para la promoción y mejora que los hábitos saludables ya que utilizan elementos como carteleros, folletos, plegables, plastilina y una gran variedad de materiales didácticos enfocados a los alimentos saludables, y a la realización de actividad física fuera del entorno escolar.

Por otro lado, se encuentra otro proyecto a nivel internacional, este realizado en San Salvador de Jujuy- Provincia de Jujuy⁸, donde estaba orientado a conocer los hábitos alimenticios del alumnado mediante encuestas y diarios de campo, con el fin de conocer cómo eran los hábitos frente a la alimentación, el consumo de golosinas, verduras frutas y bebidas azucaradas de los niños de la población encuestada. Luego del diagnóstico inicial se realizaron una serie de actividades orientadas a mejorar y promocionar los hábitos saludables frente a la alimentación de los niños, estas se desarrollaron en la institución, mediante pancartas en los salones y el patio del colegio, charlas y videos sobre los problemas que se tienen en salud, al llevar una mala alimentación, y se creó un quiosco, donde se hablaba de hábitos de vida saludables y se vendía en este lugar alimentos como frutas, lácteos, huevos y otros alimentos saludables.

⁸ ARMATTA, Viviana. "ALIMENTACIÓN SALUDABLE" Comer bien es salud. Argentina, 2009, Proyecto Educativo. Universidad Nacional de Jujuy. Disponible en línea <https://www.preveninos.com/Files_Proyectos/Proy_307.pdf>

Las herramientas que utilizaron en este proyecto son de gran aporte puesto que se realizaron dentro de la educación utilizando elementos básicos como carteles, charlas y videos, siendo estos de fácil aplicación en cualquier ámbito y espacio educativo.

Por último en el ámbito internacional se encuentra La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS), España.⁹ Este proyecto publicado en el 2007 por la revista Española de salud pública pone en marcha la Estrategia NAOS como una plataforma donde incluir e impulsar los buenos hábitos alimenticios y una actividad física regular. Naos corresponde a las iniciales de Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud.

La Estrategia NAOS tiene como objetivos principales la sensibilización de la población a asumir con responsabilidad el problema que la obesidad representa para la salud y reunir iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

Para lograr dichos objetivos se puso en marcha el plan PERCEO, el cual consistía en dar charlas y conferencias a los jóvenes acerca de tener una alimentación sana, practicar mínimo 150 de actividad física o realización de un deporte. Esta campaña se desarrolló durante el año 2007 y 2008 en la Educación primaria de 67 centros escolares, con edades comprendidas entre 6 y 10 años. Además, se llegó a un acuerdo con las empresas alimentarias encargadas de suministrar alimentos y bebidas a los colegios; en donde estas debían mejorar la

⁹SALGADO, Elena. Rev. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. En: Estrategia NAOS [en línea]. (sep-oct., 2007). Disponible en: <<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>> [citado en septiembre de 2007]

composición de los alimentos, reduciendo el contenido en grasas, especialmente saturadas, azúcares y sal, y limitando la presencia de ácidos grasos de conformación *trans*.

La evaluación de este proyecto fue difícil hacerla ya que los objetivos son a largo plazo, y no se sabe con certeza si sus resultados sean los esperados. Pero se evaluó el conocimiento y los cambios que realizaron los estudiantes durante el año siguiente a la implementación del proyecto y los resultados mostraron fueron, que la gran mayoría de los niños tenía un buen conocimiento acerca de una alimentación sana, y la práctica de actividad física había aumentado considerablemente.

Esta problemática también afecta a Colombia, ya que según la OPS (Organización panamericana de la salud) y el Ministerio de salud y protección social divulgaron las cifras de muertes en el país, causadas por las enfermedades no transmisibles. Las cifras indican que 110 colombianos mueren anual mente por las afecciones cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y los padecimientos pulmonares, estas provocadas por factores de riesgo como el consumo de alcohol, mala alimentación, falta de actividad física y consumo de tabaco. Por ello el Ministerio de Salud y Protección Social en conjunto a la y la OPS/OMS trabajan para contrastar esta problemática pública.

Adicionalmente el ministerio de salud y protección social indica que la inactividad física es una de las principales causas del 25% de los casos de cáncer de mama, 27% de los casos de diabetes y es el culpable del 30% de las enfermedades cardiacas. Y además los riesgos de no realizar la actividad física necesaria son:

Muerte prematura, enfermedades cardiacas, obesidad, diabetes, depresión, y alteraciones en la calidad de vida en las personas.¹⁰

Por ello se crean estrategias a nivel nacional y local para controlar y combatir los altos índices de inactividad, obesidad y malos hábitos de alimentación que son causantes de las enfermedades no infecciosas.

Se puede encontrar en el ámbito nacional en Colombia el programa de Hábitos y Estilos De Vida Saludables, que fue creada por Coldeportes, con la colaboración del Ministerio de Protección Social y el Ministerio de Cultura. Este proyecto funciona a nivel nacional y departamental, y con la unión de estas entidades se busca estrategias para trabajar por la promoción y mejora de hábitos relacionados con la actividad física, alimentación saludable y control del consumo de trabajo.

Para lograr la realización y cumplir objetivos del proyecto, se contrataron 350 monitores los cuales masificaban la actividad física por todas las regiones del país, realizando actividades como clases grupales musicalizadas, caminatas por sectores naturales y parques, ciclovias, ciclopaseos por puntos reconocidos de las regiones, hidroaerobicos; impulsando grupos regulares y estrategias interinstitucionales para crear espacios desde donde se promoció y promueve la reducción de los índices de consumo de tabaco, aumento del consumo de frutas y verduras, y realizar actividad física intencionada para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población colombiana.

Para complementar la propuesta y buscar llegar a todos las regiones y lugares del país, se crearon una serie de textos guía que ilustran hábitos y estilos de vida

¹⁰ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Actividad Física [en línea]. <<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>> [citado en 10 octubre de 2014]

saludables dentro del contexto colombiano. Entre estos textos se encuentran los “Lineamientos y oportunidades de mejora en el desarrollo de la acción de gestores, monitores y líderes del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable”; la obra “Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia”; el “Manual para implementar, promocionar y evaluar Programas de Vías Activas y Saludables”; y el libro “Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia”.

Por otro lado se encuentra el proyecto de Escuela Saludable, desarrollado en Colombia desde 1997 y se creó con el objetivo de Apoyar el desarrollo de estilos de vida saludables, Fortalecen en los alumnos el conocimiento y habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla o mejorarla y Promueve programas de nutrición, seguridad alimentaria y actividad física en las instituciones educativas¹¹

Este proyecto se desarrollo en algunos municipios de la ciudad, teniendo como componentes principales la educación en salud, teniendo una enseñanza permanente de estilos de vida saludables con una construcción de avalores y habilidades para una convivencia pacífica. El segundo componente en crear un ambiente escolar saludable creando un clima emocional y social que mejore el bienestar y productividad de los estudiantes. Y por último se crearon accesos a servicio de salud y nutrición, como medio para favorecer u proteger el crecimiento y desarrollo del niño a nivel escolar.

También se creó en Colombia la semana de hábitos saludables, esta semana se realiza cada año Del 21 al 27 de septiembre, apoyada por entidades como “el

¹¹ ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Experiencias exitosas de escuelas saludables en Colombia. [en línea]. <http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=414:experiencias-exitosas-de-escuelas-saludables-en-colombia&Itemid=361>

Ministerio de Salud, Coldeportes, y sociedades científicas, como la Fundación Colombiana de Obesidad, realizarán actividades para motivar a los colombianos a llevar un estilo de vida sano, como lo ordena la llamada ley de obesidad”.

Esta estrategia se desarrolla por el día de la obesidad que se celebra el 24 de septiembre. Una de las actividades más representativas es la carrera de 5k que organiza COLDEPORTES, los pilares más importantes son:

- Realizar 150 minutos de actividad física semanales repartidos en diferentes actividades
- Alimentarse saludablemente, con frutas, verduras, proteínas y evitar el consumo excesivo de grasa.
- No fume, evitar el consumo de tabaco ya que a largo plazo puede traer enfermedades e incluso la muerte.
- Beba agua potable, ya que este habito puede evitar contagios debidos a consumir agua contaminada.

Por último se encuentra un proyecto en Pereira, “Actitudes y practicas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira-Actitudes y prácticas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira, 2009”¹². En este proyecto se estudió los hábitos alimenticios que tenían los estudiantes de grado decimo y grado 11. Esta investigación buscaba encontrar una herramienta educativa que ayudara a los estudiantes a tener mejores hábitos en su alimentación. Los resultados que arrojó la investigación fue que los estudiantes en un 95,8% consumen mecató y 65,8% toman gaseosa mientras que sólo el 42,5% consume verduras, siendo este último menor al recomendado.

¹² UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA. Actitudes y prácticas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira, 2009 En: Revista Médica en Risaralda [en línea]. No. 2. Vol. 15 (2009) <<http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/757>>

También se encontró que a los estudiantes nunca habían tenido un acercamiento o revivido información acerca de una buena alimentación, esto quiere decir no tenían conocimientos acerca de buenos hábitos alimenticios

Esta investigación plantea algunas recomendaciones que se deben seguir para evitar que esta problemática se siga presentando. Además, para mejorar los hábitos de los estudiantes. Algunas de ellas son:

- ✓ Implementar estrategias por medio de las Escuelas Promotoras de Salud que les permitan a los adolescentes desarrollar habilidades para modificar sus estilos de vida poco saludables
- ✓ Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables desde las aulas de clase a través de la enseñanza de los beneficios de estas y de los riesgos de tener estilos de vida poco saludables.

A nivel local, la alcaldía en los últimos años ha desarrollado muy buenos proyectos para la promoción y el mantenimiento de la actividad física y hábitos saludables. Los más significativos son:

Muévete Bogotá, esta estrategia se desarrolló para disminuir el sedentarismo y la poca actividad física en la población bogotana, motivándola y prestándoles una atención “personalizada” ya que a las personas interesadas se les realiza una serie de recomendaciones individuales sobre actividad física y alimentación saludable de acuerdo a una evaluación de aptitud física que se les realiza.

Para lograr estos objetivos se crearon puntos cercanos a las recreo-vías, arques con gran afluencia y permanencia de público. En estos sitios se tendrá el equipo y la disposición para evaluar y realizar las recomendaciones a cada individuo que frecuenten estos sitios, siendo esta individualizada y con el objetivo de que se realicen como mínimo 150 minutos de actividad física semanal. Los encargados

de realizar y coordinar esta actividad son profesionales de Muévete Bogotá y profesionales de la salud y la actividad física en las áreas de nutrición, fisioterapia, medicina, psicología, educación y cultura física, con capacidad de evaluar el nivel de actividad física, índice de masa corporal, perímetro de cintura, y aptitud cardiovascular de los individuos que decidan participar.

Desde el 1995 el instituto distrital para la recreación y el deporte, viene trabajando estrategias para mejorar los hábitos de los individuos bogotanos, y así mismo su estilo de vida. Una de las propuestas más significativas y con mayor impacto fue muévete Bogotá, a partir de esta se crea la estrategia muévete escolar. Esta iniciativa movilizar a la comunidad educativa en torno a la práctica de actividad física y una buena alimentación, ya que, si en la infancia se crean hábitos saludables, durante la adultez seguramente estos se mantengan.

Esta estrategia tuvo un buen impacto ya que año tras año se ha incrementado el número de instituciones educativas públicas o privadas que participan y aplican las estrategias del estado para fomentar hábitos de vida saludable.

A nivel local, el antecedente más significativo descansa sobre el proyecto investigativo “Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio nueva constitución¹³. Esta investigación se realizó en el año 2013 y se enfocó en una estrategia didáctica para mejorar el estilo de vida de los profesores de un colegio público de la ciudad de Bogotá. Trabajando con 20 profesores actividades físicas tales como Pilates, Rumba

¹³ MORENO RAMÍREZ, Jorge; MAYORGA RAMÍREZ, Hugo. Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio nueva constitución. Bogotá, 2013, 114 h. Trabajo de grado (Licenciado en Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes). Universidad Libre. Facultad Ciencias de la Educación. Disponible en el catalogo en línea de la Biblioteca de la Universidad Libre: <<http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/7657>>

Folclórica y Gimnasia de mantenimiento, además de unas charlas y retroalimentaciones realizadas al finalizar cada sesión, enfocado siempre a la actividad física y los estilos de vida saludable.

Los resultados de la investigación fueron positivos, ya que los profesores siempre mostraron la mejor disposición al realizar las actividades, se diseñó una estrategia didáctica con el fin de generar estilos de vida saludable como, promoción de actividad física, la sana alimentación, el no consumo de tabaco y alcohol. Los profesores al tomar conciencia e implementar los hábitos saludables, pueden inculcarles estos hábitos a sus estudiantes. Se pudo reconocer que la actividad preferida por los maestros era la danza folclórica.

Así se puede observar que algunos trabajos se han desarrollado al interior de las instituciones educativas, dando buenos resultados y aportando valiosa información para el mejoramiento y la prevención de las enfermedades no transmisibles y la mejora de los hábitos alimenticios y aumento de la actividad física en la población estudiantil.

6.MARCO TEÓRICO

6.1 MARCO CONTEXTUAL

La propuesta didáctica se realizó en el I.E.D. Nueva Constitución, que se encuentra ubicado en la localidad de Engativá en el barrio Garcés Navas, en la dirección Carrera 107b #74b-31.

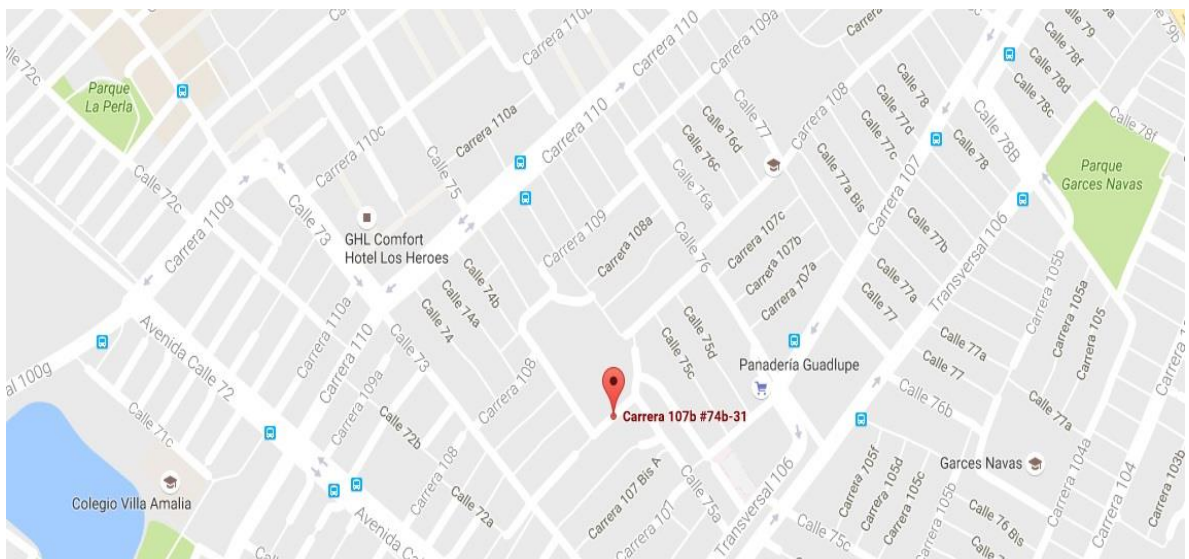


Figura1.Ubicación del Colegio I.E.D

Tomado de: <https://www.google.es/intl/es/earth/index.html>

Esta institución educativa está conformada por una Jornada Diurna: en la cual se manejan varios ciclos con los siguientes grados, Transición, básica primaria y secundaria. Media transición y básica primaria se dicta en las horas de la mañana y secundaria en las horas de la tarde; los horarios de la institución educativa, inician desde las 6:30am hasta las 11:30 am y de 12:30 pm a 6:30 pm, cuentan con un descanso de 30 minutos en donde los niños tienen un espacio de libertad para comer el refrigerio que le da la institución y compartir con sus compañeros

en distintos juegos. Esta institución es de naturaleza mixta, con una única sede, I.E.D Nueva Constitución está ubicado en una zona urbana de estrato 2.

Para el desarrollo de esta propuesta didáctica, se elige únicamente la jornada de la mañana, ya que es en la cual se realiza la práctica pedagógica; se desarrolla la propuesta para los ciclos I, II y III, puesto que se toman como los ciclos bases de la institución educativa; Sin embargo la intervención investigativa y pedagógica se desarrollará en el grado segundo.

Adicional a esto cabe resaltar que la filosofía de este centro educativo es *“Líderes éticos y conciliadores, capaces de construir y transformar mediante una comunicación asertiva” la misión de la institución educativa Colegio Distrital Nueva Constitución, ofrece educación preescolar, primaria, básica y media, educación para adultos en la jornada nocturna, desarrollando su función social en un ambiente alegre, acogedor, con un acompañamiento escolar desde la afectividad y la calidad. Se implementan estrategias significativas de aprendizaje y de formación para promover competencias desde el ser, el hacer y el saber, las cuales regulen la convivencia armónica y fraterna. Conformamos un equipo profesional comprometido, ético y competente, enriquecido por el fortalecimiento de valores que nos permiten un crecimiento permanente*¹⁴.

Visión: *“Hacia el 2020 un servicio de reconocida calidad. Se destacará por su organización y liderazgo institucional, ofrecerá a las familias, empresas y sociedad, alumnos competentes con una formación personal y académica significativa y exitosa. Tendrá un equipo de trabajo sólido, ético y competente. La institución se caracterizará por su ambiente armónico y fraterno, su disponibilidad*

¹⁴ COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN I.E.D. Pagina Web. [en línea].
<<http://www.colegionuevaconstitucion.com/>>

para el servicio, la orientación oportuna a su personal y el fortalecimiento de saberes y competencias básicas. Estará dotada de óptimos espacios pedagógicos acordes con las exigencias ambientales y tecnológicas del momento”¹⁵.

Misión: “La institución educativa Colegio Distrital Nueva Constitución, ofrece educación preescolar, primaria, básica y media, educación para adultos en la jornada nocturna, desarrollando su función social en un ambiente alegre, acogedor, con un acompañamiento escolar desde la afectividad y la calidad. Se implementan estrategias significativas de aprendizaje y de formación para promover competencias desde el ser, el hacer y el saber, las cuales regulen la convivencia armónica y fraterna. Conformamos un equipo profesional comprometido, ético y competente, enriquecido por el fortalecimiento de valores que nos permiten un crecimiento permanente”.

¹⁵ COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN I.E.D. Pagina Web. [en línea].
<<http://www.colegionuevaconstitucion.com/>>

6.2 MARCO CONCEPTUAL

6.2.1 EDUCACIÓN

Se entiende como el proceso que facilita el aprendizaje en el mundo para la adquisición del conocimientos, habilidades, valores, entre otras cosas, hábitos que son transferidos través de procesos didácticos lúdicos; también podemos ver que la educación no solo se produce por medio de una persona que en este caso sería un docente sino la educación está presente en todos los actos de la vida cotidiana en la acciones sentimientos actitudes vivencias, habilidades, valores, creencias y hábitos. Porque la educación nos solo está presente en la palabra se produce en todo en todo momento en cada acción vivida y en cada en cada día de nuestra vida.

Normalmente la educación está guiada por alguien al cual se le denomina con el nombre de “profesor” pero no necesariamente siempre debe ser guiada por él, la persona o el alumno puede aprender de manera autónoma investigando consultando leyendo por su propia iniciativa y dedicación como lo dice Paulo Freire al mencionar que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo”¹⁶ la educación está en el hombre y en el mundo los cuales son los elementos bases del sustento de la concepción; la educación debe ir directamente ligada a la vida cotidiana ya que no puede ser algo que cierre puertas hacia la realidad social, cultural, económica, política, sino todo lo contrario la educación está para recoger las expectativas, sentimientos, vivencias y problemas del mundo ya que según Freire la educación es una arma vital para la liberación del pueblo y la transformación de la sociedad.

¹⁶FREIRE, Paulo. La educación como práctica de la libertad. México: Siglo XXI editores, 2007.p.7

Adicional a esto se dan a conocer algunos conceptos de Educación desde distintos autores como lo son Sarramona (2000) menciona:

“Ni su uso, ni el conjunto de conceptos que se relacionan con él, tales como enseñanza, aprendizaje, condicionamiento, adoctrinamiento, etc., poseen precisión terminológica, debido a la diversidad de aspectos que conforman el fenómeno educativo. Por ello, el uso que se hace del término para referirse a las diversas dimensiones del mismo, nos indica cierta dificultad para delimitar con precisión su significado y su riqueza de acepciones.” Sarramona (2000)¹⁷

Después de las consideraciones anteriores estos dos autores nos dan a entender, reflejan una postura de la educación muy similar tal como se observa *Sarramona y García C*, plantean que la educación es un conjunto de diversas actividades y dimensiones y que por ello se dificulta la precisión su significado y comprensión se compleja debido a esto el Hombre es el que tiene la acción con base en todo lo que aprende a diario para transformar personas y así mismo transformar masas actuar, indagar, solucionar y responder a las mismas.

Es ahí donde la responsabilidad como educadores debe ser de promover el aprender a diario, el reflexionar y el transformar personas enfocándose en la propuesta que es mantener unos hábitos saludables una vida activa y una alimentación equilibrada; ya que es muy importante y más en el desarrollo de los más pequeños donde se tratara de encontrar los mejores recursos educativos desde la clase de Educación Física para así conseguir incorporar estos estilos de vida saludable a sus vidas y que lo vean como algo necesario y positivo. Junto

¹⁷ COLOM, Antoni; BERNABEU, José; DOMÍNGUEZ, Emilia; SARRAMONA, Jaume. Teorías e instituciones contemporáneas de educación, Madrid, Biblioteca Nueva, 2004.

con esto la reflexión los ayuda a aprender y ver qué es lo que se está haciendo en todos los procesos y en el permanente aprendizaje que mantiene en su diario vivir.

6.2.2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Resulta preocupante los elevados índices de obesidad, y la falta de salud es innegable y salta a la vista de todos, los niveles de obesidad y la cantidad de enfermedades que se presentan por falta de actividad física son preocupantes.

Al referirnos a esto teniendo en cuenta que se centra en actividad física de forma dirigida, la que resulta fundamental para el mantenimiento y el fomento de la salud. Contribuye a la prevención de enfermedades en cualquier edad, pero específicamente en el periodo escolar contribuye a anticiparnos al sobrepeso y la obesidad, situaciones que golpean duramente a nuestra infancia y en la que debemos accionar seriamente en crear hábitos y estilos de vida si deseamos una población, tanto infantil como adulta, saludable.

“Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen la primera causa de morbilidad en el mundo, tanto desarrollado como subdesarrollado. La revista Nature en su edición de enero de 2005 reitera la preocupación por el desmesurado aumento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la hipertensión, la diabetes de tipo II, las lipoproteínas, la obesidad y las afecciones cardiovasculares. El número de personas afectadas crece de manera importante y las proyecciones acerca del incremento revela las siguientes tendencias: para el año 2030 se calcula que el número de diabéticos alcanzara los

366 millones de personas, cifras mayores se presume para el número de hipertensos” Mosso (2009).¹⁸

La propuesta didáctica de promover los estilos de vida saludables mediante proceso formativo desde la educación física en los estudiantes de segundo del I.E.D nueva constitución jornada mañana busca influir positivamente en los estudiantes para que comprendan la importancia de adquirir buenos hábitos ya que estos le serán de gran ayuda para toda la vida, especialmente en la prevención de enfermedades.

6.2.3 EDUCACIÓN FÍSICA

“La educación física tiene como objeto fines de orden higiénico que la convierten en una especie de medicina preventiva que tienden al mejoramiento de la salud, o bien, la recuperación de la salud perdida en lo que se ha dado a llamar rehabilitación o recuperación”¹⁹ en la escuela es de vital importancia la clase de educación física ya que esta es una vía para que el estudiante adquiera nuevos hábitos saludables y así poder prevenir las diferentes enfermedades que se presentan a lo largo de la vida, uno de los propósitos fundamentales de la educación física es educar al ser humano en todo lo relacionado con su organismo y su cuerpo y así poder tener un estilo de vida más saludable.

En el colegio I.E.D nueva constitución la clase de educación física es una de las pocas por no decir la única posibilidad con la que cuentan los niños para realizar algún tipo de actividad física orientada ya que en este colegio no se cuenta con

¹⁸MOSSO, Hernando. La actividad física una vía hacia la salud, editorial kinessis 2009, p. 29

¹⁹ CONTRERAS, Onofre. Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. Editorial INDE, 1998, p. 24.

el proyecto 40x40, de ahí la necesidad de la propuesta estrategia para promover los estilos de vida saludable para que los estudiantes tengan diversas posibilidades para realizar actividades en las cuales se involucre el cuerpo y el movimiento de igual forma entender la educación física como el instrumento que tienen los niños para desarrollar las diferentes habilidades y destrezas física.

“La educación física como pedagogía supone que las practicas corporales deben ir más allá de los procesos de ejercitación”²⁰ la formación integral de cada persona es de vital importancia para ser ciudadanos de bien, y esta es una de las tareas de la educación física contribuir a formar sujetos con grandes capacidades y destrezas físicas pero también con un alto grado de respeto, de honestidad y de todos los valores necesarios para poder vivir en comunidad.

La educación física brinda diversas posibilidades a los estudiantes por una parte está la posibilidad de moverse y sentirse libre de un salón de clase esto sin dejar a un lado la responsabilidad que implica que un estudiante participe de forma activa y consciente en su proceso de formación tanto físico como académico, la posibilidad de tener una interacción con los de más estudiantes y con sigo mismo ya que las actividades que se realizan en la clase ofrecen todo tipo de alternativas didácticas a los niños.

La educación física no se puede convertir en algo netamente practico ya que es importante que los estudiantes conozcan los motivos por los cuales se realizan las actividades y conozcan de la importancia que tiene realizarlas de forma adecuada, la importancia de los hábitos de vida saludable también los deben conocer los estudiantes ya que dependiendo del conocimiento de estos las actividades que se realicen pueden ser aprovechadas de mejor manera.

²⁰ HIPOLITO Camacho Coy, pedagogía y didáctica de la educación física, editorial kinesis, p.20

“No hay un único modelo de lo corporal; existen múltiples maneras de entender el cuerpo”²¹ el cuerpo es instrumento que cada persona lleva con su ser, de ahí la importancia de la educación física para que cada persona desde los primeros años de vida aprendan a valorarlo y respetarlo y entender que el cuerpo no es solamente la parte externa, que está compuesto por unos sistemas y órganos que si no se les da un adecuado cuidado a lo largo de la vida tendrán consecuencias como enfermedades e infecciones, esa también es una función de la educación física educar a las personas para que entiendan la importancia de tener hábitos y estilos de vida saludable.

Benilde Vásquez (1989) “hablar de los objetivos generales de la educación física escolar el primero la educación física debería promover la salud y la belleza corporal.”²²

Apoyándose en lo que dice Vásquez pues promover esos buenos hábitos desde la educación física para que los niños a lo largo de su vida tengan así sea las mínimas bases para tener una buena calidad de vida respecto a lo que tiene que ver con sus hábitos alimenticios y de actividad física así mismo pueda enseñar a otros de lo importante que es tener una vida llena de salud y buenos hábitos

²¹ BLÁZQUEZ, Domingo. La educación física, Barcelona: Editorial INDE, 2006. p. 22

²² CORPAS, Francisco; TORO, Salvador; ZARCO, Juan. Educación física en la enseñanza primaria. Ediciones, 1994. p. 12-13

6.2.4 TENDENCIAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

“La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial”²³ estas cifras son un poco alarmantes teniendo en cuenta que para realizar actividad física no es necesario de grandes inversiones económicas ni del uso de prendas costosas, solamente es necesario tener los hábitos, y estos hábitos generalmente se crea en edades tempranas de ahí la importancia de que en la institución educativa nueva constitución se generen dichos espacios que influyan positivamente en la comprensión acerca de la importancia que tienen dichos hábitos saludables.

La actividad física de forma periódica aparte de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles contribuye el amor propio y la autoestima ya que ayuda a que todas las personas que la practican se sientan libres de tensiones, la actividad física cada día genera más aceptación social por su importancia, pero la falta del habito es lo que genera que las personas no la realicen de forma constante y consiente.

²³ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf> [citado en 2010]

NOMBRE	AÑO	APORTE
Lumpkin, (1986, p.9): “un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”	1986	Aporte al marco teórico en el concepto de educación física, la importancia de desarrollar adecuadamente las destrezas físicas mentales sociales y actitudes todo esto por medio de la educación física.
Wuest & Bucher (1999, p. 8): “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar	1999	La educación física la podemos usar para transmitir actitudes conocimientos destrezas y así mismo podemos ver que podemos trasmitir unos hábitos de vida saludable por medio de esta herramienta que es la educación física

Tabla 1.Concepto de Educación física según autores del proyecto

6.2.5 CONSTRUCTIVISMO

El constructivismo tiene sus raíces en la filosofía, psicología, sociología y educación. El verbo construir proviene del latín *struere*, que significa 'arreglar' o 'dar estructura'. El principio básico de esta teoría proviene justo de su significado. La idea central es que el aprendizaje humano se construye, que la mente de las personas elabora nuevos conocimientos a partir de la base de enseñanzas anteriores. El aprendizaje de los estudiantes debe ser activo, deben participar en actividades en lugar de permanecer de manera pasiva observando lo que se les explica.²⁴

Por las consideraciones anteriores para esta propuesta pedagógica, se emplea el modelo constructivista proporcionando al alumno desde su experiencia anteriores y conocimientos previos a que modifique el nuevo aprendizaje y relacione, ya como se plantea en el párrafo anterior que se refiere a que la mente de las personas elabora nuevos conocimientos a partir de la base de enseñanzas preliminares, se les ofrece la posibilidad de controlar ellos mismos la dirección de su propio aprendizaje la propuesta pedagógica intenta examinar el vínculo entre el uso efectivo de la teoría constructivista y las actividades didácticas.

El ambiente de aprendizaje constructivista se puede diferenciar por ocho características: 1) el ambiente constructivista en el aprendizaje provee a las personas del contacto con múltiples representaciones de la realidad; 2) las múltiples representaciones de la realidad evaden las simplificaciones y representan la complejidad del mundo real; 3) el aprendizaje constructivista se enfatiza al construir conocimiento dentro de la reproducción del mismo; 4) el aprendizaje constructivista resalta tareas auténticas de una manera significativa

²⁴ HERNÁNDEZ, Stefany.El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC) [en línea]. Vol. 5, No.2. UOC.<<http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/hernandez.pdf>> [citado en octubre de 2008]

en el contexto en lugar de instrucciones abstractas fuera del contexto; 5) el aprendizaje constructivista proporciona entornos de aprendizaje como entornos de la vida diaria o casos basados en el aprendizaje en lugar de una secuencia predeterminada de instrucciones; 6) los entornos de aprendizaje constructivista fomentan la reflexión en la experiencia; 7) los entornos de aprendizaje constructivista permiten el contexto y el contenido dependiente de la construcción del conocimiento; 8) los entornos de aprendizaje constructivista apoyan la «construcción colaborativa del aprendizaje, a través de la negociación social, no de la competición entre los estudiantes para obtener apreciación y conocimiento» (Jonassen, 1994)²⁵

Por las características anteriormente expuestas el constructivismo permite que el estudiante tenga contacto con múltiples representaciones de la realidad y así mismo representar la complejidad del mundo real mucho más fácil y comprensible por que el aprendizaje constructivista proporciona entornos de aprendizaje con entornos de vida diaria o casos basados en aprendizaje por lo que los alumnos pueden mejorar su aprendizaje si potencializamos sus experiencias diarias y los entornos que los rodean.

6.2.6 HÁBITOS

Hablar de vida saludable no solamente se resalta a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, a esa llamada conexión cuerpo mente por la cual se busca y se procura un equilibrio entre salud física y salud mental, esto hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Pero no es tarea fácil llegar a alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar la llamada rutina la carga horaria y una vida total mente dedicada a otras

²⁵ HERNÁNDEZ, Stefany.El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC) [en línea]. Vol. 5, No.2. UOC.<<http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/hernandez.pdf>> [citado en octubre de 2008] p. 28

actividades que no prestan mucha atención o no ayudan para nada en tener un buen hábito o en desarrollar ese equilibrio cuerpo mente por eso es que las personas se ven envueltas, y esto obliga a adoptar ciertos hábitos que en nada favorecen a la obtención de una vida sana.

6.2.6.1 Definición de hábito

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos (Aspe y López, 1999)²⁶

Las dos definiciones dar a entender que un ser humano adquiere hábitos debido a las experiencias por las que pasa en su vida cotidiana; y si el efecto que tuvo al realizar cierta acción fue positiva, el sujeto probablemente seguirá haciendo la misma acción esperando un mismo resultado o mejorándolo cada vez ya que si la acción salió positiva ella misma funciona como motivante para seguir un proceso y de ahí ya se automatice y sea algo que no se puede dejar porque ya se adquirió y se plasmó en la vida de la persona

por otro lado los hábitos son la repetición de buenas conductas que hace un sujeto, que luego le permiten automatizarlas, y aunque son conductas en general aprendidas que pueden ser adquiridas principalmente por imitación de otras personas del entorno una vez instaladas, y apropiadas aparecen en el sujeto de

²⁶ ASPE, Virginia; LÓPEZ, Ana. Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos. Balderas: Edición LIMUSA, 2003.

modo natural y forman parte de su personalidad. Y su vida diaria es de ahí donde nosotros como educadores se puede transmitir el hábito con el simple hecho de proyectarlo con los actos y conductas por que el niño aprenderá así mismo por imitación y su principal persona a imitar son sus profesores así será más fácil implantarle un hábito al alumno en su vida cotidiana. Los hábitos pueden ser buenos, y en tal caso se presentan como virtudes, por ejemplo: el hábito del estudio, el hábito del aseo personal, el hábito del orden o el hábito de la lectura. Algunos tienen incidencia no solo a nivel espiritual o cultural, sino físico, como los buenos hábitos alimentarios y los deportivos.

La investigación Philippa Lally y sus colegas del University College de Londres (Reino Unido) han estudiado cómo se forman los hábitos en la vida cotidiana. A través de un estudio con 96 voluntarios publicado en la revista ***European Journal of Social Psychology***, comprobaron que a medida que repetimos una acción o una elección (qué comer, qué beber, qué ejercicio practicar...) el automatismo aumenta, si bien el tiempo que tardan las personas en convertir un comportamiento en automático y no necesitar voluntad para llevarlo a cabo varía mucho, oscilando entre 18 y 254 días, aunque el máximo se sitúa en torno a los 84 días de repetición. ²⁷

La formación de hábitos es importante nos hace la vida más fácil, tal y como publicaba el neurocientífico Joe Z. Tsien en la revista Neuron, ya que estos proporcionan libertad y flexibilidad mental permitiendo hacer actividades con el "piloto automático" mientras el cerebro se concentra en asuntos más urgentes.

Cabe resaltar la importancia de crear hábitos en los alumnos porque si en edad temprana son implantados determinados hábitos el niño tiene una secuencia de repetición y constancia más adelante el niño tendrá su piloto automático como lo

²⁷ REVISTA MUY INTERESANTE. ¿Cómo se adquiere un hábito? En: Revista digital [en línea] <<http://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/como-se-adquiere-un-habito-811378189755>>

menciona “Joe Z. Tsien” entonces el niño ya tiene el habito incrustado en su vida y así haga otras actividades el no dejara de lado lo ya aprendido porque ya no lo podrá dejar de hacer y lo hará por simple automatismo

“Psicobiología de los hábitos” expuesto en la revista española ‘PsicoBiología de los hábitos’ de Ann M. Graybiel (MIT) y Kyle S. Smith (Universidad de Dartmouth) explica detalladamente el proceso neuronal que lleva a cabo el cerebro para fijar los hábitos.

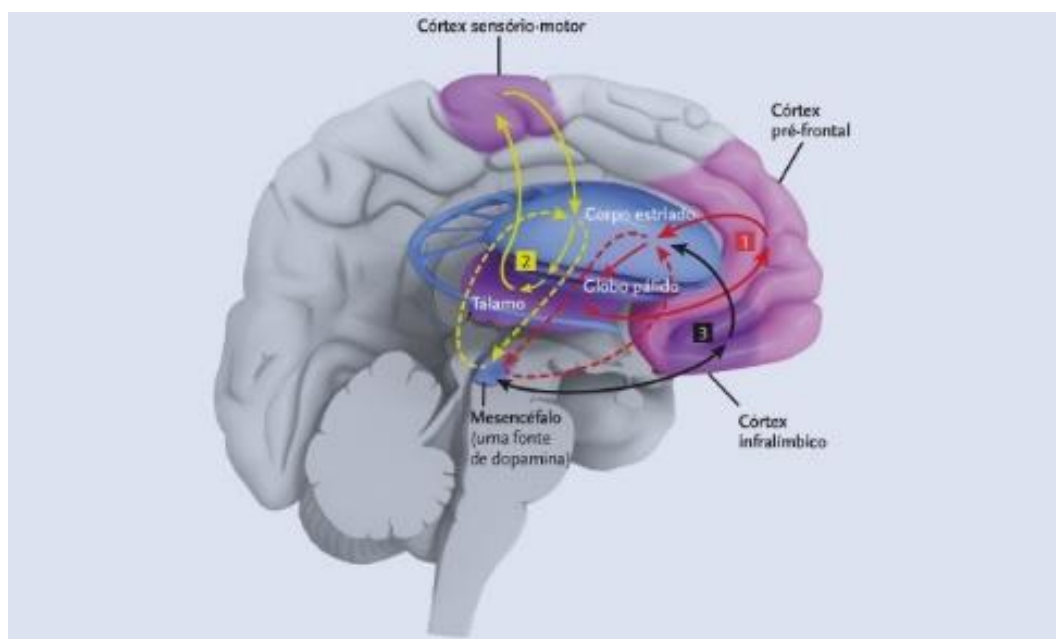
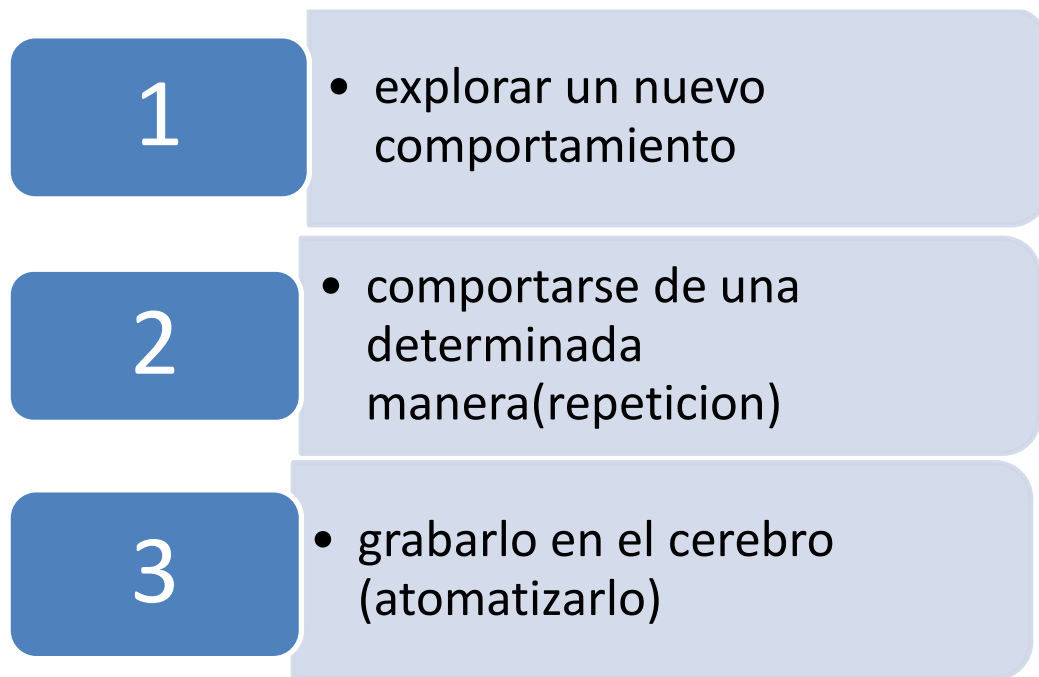


Figura 2. Los hábitos

Tomado de ‘PsicoBiología de los hábitos’ de Ann M. Graybiel (MIT) y Kyle S. Smith



Gráfica 1. PsicoBiología de los hábitos

Tomado de Ann M. Graybiel (MIT) y Kyle S. Smith

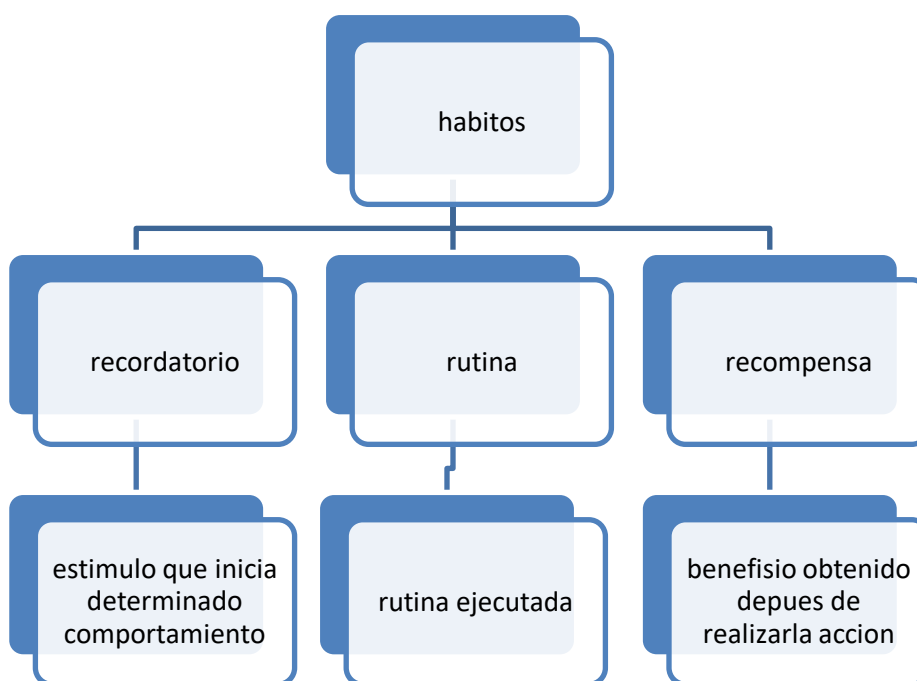
La corteza pre frontal se comunica con el cuerpo estriado, que interactúan con el cerebro medio, donde la dopamina ayuda de aprendizaje y asigna los objetivos de valor. Estos circuitos (sólido y de guiones) forman bucles de retroalimentación positiva que nos ayudan a averiguar lo que funciona o no en el comportamiento

Para repetir un comportamiento, un bucle de retroalimentación entre la corteza sensorio motora y el cuerpo estriado se convierte muy participativos, lo que nos ayuda a registrar las rutinas como una sola unidad, o el bloqueo de la actividad cerebral. La porción de bloque se monta en el cuerpo estriado y depende de la entrada de la dopamina del cerebro medio.

Una vez que el hábito se almacena como un paquete de acciones, la corteza infralímbico parece ayudar al cuerpo estriado para marcarlo como la actividad cerebral más semipermanente. Con la ayuda de la corteza infralímbico dopamina

también parece actuar cuando se les permite participar en un hábito. El bloqueo de esta región puede suprimir rutinas muy arraigadas²⁸

Al darla otra mirada no muy alejada la doctora Tania Sanz en su artículo “Como formar hábitos imborrables” nos habla de cómo se forman los hábitos con éxito ella lo plantea de la siguiente formación psicológica:



Gráfica 2. Como formar hábitos imborrables

Tomado de Sanz Tania²⁹

²⁸GRAYBIE, Ann;SMITH, Kyle. Psicobiología de los hábitos. En: revista Investigación y Ciencia: Neurociencia de los hábitos. [en línea]. No 455, <<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numero/455/psicobiologa-de-los-hbitos-12276>> [citado en agosto de 2005]

²⁹ SANZ, Tania. Como formar hábitos imborrables la guía completa. [Versión para lector digital] En:<<http://www.habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>>

El cerebro logra establecer esta conexión neuronal, de forma permanente, para lograr, iniciar, ejecutar y terminar una acción. Esta acción se repite, siempre que se tenga el mismo impulso o recordatorio. Si como resultado de la acción se obtiene una recompensa, la próxima vez que exista el mismo recordatorio, estarás ejecutando la misma rutina. Un hábito se forma como resultado de una acción que repites frecuentemente. El punto es que si te fijas ya estás haciendo muchos hábitos en tu vida como quitarte los zapatos al entrar a casa, apagar las luces al salir o dejar las llaves en el mismo lugar³⁰

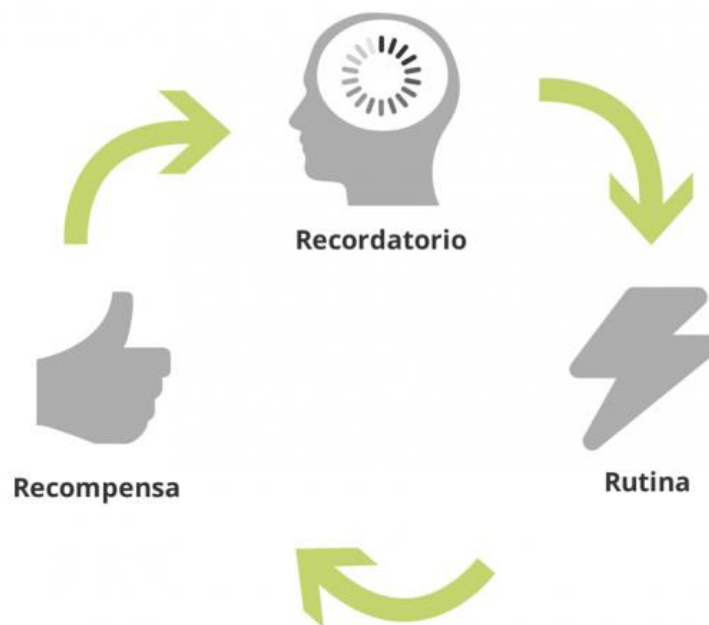


Figura 3. Como formar hábitos imborrables, proceso al crear habito

Tomado de Sanz Tania

³⁰ SANZ, Tania. Como formar hábitos imborrables la guía completa. [Versión para lector digital]
En:<<http://www.habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>>

Para que el hábito se cree de repetir el suficiente número de veces éste conjunto para que el cerebro cree las conexiones neuronales implicadas en la realización de la conducta y habito que queremos fomentar. Por lo que el factor clave es la repetición.

Una vez que el cerebro establece esta conexión neuronal, entonces la acción se iniciará siempre que aparezcan los estímulos activadores: se convierten en hábitos que se ejecutarán de forma prácticamente automática, sin requerir excesiva atención o esfuerzo por su parte y a la vez teniendo dos factores claves para que el habito se mantenga activo y sobretodo se puedo convertir en un habito la primera es que siempre allá una recompensa y la segunda que el recordatorio sea siempre permanente así el habito se desarrollara ya que si se tiene resultados positivos se va querer seguir construyendo el habito hasta que sea automático.

Los hábitos de vida saludables son el equilibrio para llevar una vida sana y saludable Pero de la otra cara de la moneda encontramos que también hay hábitos no saludables que afectan con gran proporción la vida de las personas y así se convierte en perjudicial para cada sujeto que esté ligado con lo no saludable y esto trae consecuencias negativas a la salud física emocional mental y social. Tomamos como referencia la OMS (organización mundial de la salud) y la OPS(organización panamericana de la salud) algunos hábitos no saludables más comunes que perjudican la salud son:

Tabaquismo	Mala alimentación	Sedentarismo	Trasnocho
Alcoholismo	Drogadicción	Sexualidad irresponsable	Estrés

Tabla 2. Hábitos no saludables más comunes que perjudican la salud

Tomado de la Organización Mundial de la Salud

Referente a los anteriores hábitos no saludables más comunes con respecto a los hábitos saludables, en el presente trabajo se enfatizará únicamente en tres aspectos fundamentales:

Actividad física	Alimentación saludable	Prevención de consumo de tabaco y alcohol y otras sustancias
------------------	------------------------	--

Es necesario realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma las articulaciones y el tono físico, así como ingerir cinco piezas de fruta y verdura al día entre un cítrico (naranja, mandarina o similar, por su alto contenido en vitamina C y otra de otro tipo (pera, manzana, plátano, sandía, melón, uva, etc. Se aprovecha aún más su calidad y cantidad de fibra si se consumen sin pelar, sólo lavadas. Asimismo, es importante ingerir productos de temporada, pues una fruta consumida en su momento óptimo no aporta las mismas vitaminas

Beber dos litros de agua al día es otro pilar fundamental. Su consumo se hace más recomendable al levantarse para hidratar el organismo, antes y después de hacer deporte, en las comidas y entre las mismas.

El desayuno es la comida más importante del día, por lo que no debe eliminarse de las dietas. Debe ser equilibrado y completo con consumo de lácteos, cereales y frutas, y suponer la cuarta parte de las comidas del día. Mejora el rendimiento intelectual, físico y emocional.

Del mismo modo, el aporte calórico que el organismo debe recibir a través de los hidratos de carbono debe suponer ser el 50% del aporte energético total diario, que se puede encontrar en los llamados carbohidratos complejos como pastas, arroz, patata, pan y legumbres. Se desaconsejan los hidratos de carbono que se obtienen por el consumo de helados y bollería industrial.

Las frutas y verduras, ricos en fibra, aseguran al organismo las suficientes vitaminas y minerales. De ahí que su ingesta debe ser frecuente y abundante.

Las grasas o lípidos, aportan alrededor del 35% del aporte energético total; se prefieren las grasas de origen vegetal, que se encuentran en el consumo de frutos secos o aceite de oliva entre otros, a las grasas de origen animal. Es destacable lo saludable que son para el organismo las grasas que se toman del consumo de pescado azul como, por ejemplo, caballa, atún o sardina, ya que al tratarse de grasas poliinsaturadas previenen problemas cardiovasculares. No obstante, la ingesta de ácidos grasos saturados debería situarse por debajo del 10%, la de poliinsaturados no tiene que ser superior al 8% y la de mono insaturados debería proporcionar un aporte energético máximo del 15%. Las proteínas, que ayudan a regenerar el tejido del organismo, deben proporcionar al organismo el 15% del aporte calórico total.

Las proteínas de origen animal que se encuentran en alimentos como huevos, leche y derivados o carne y pescado, son más completas que las proteínas de origen vegetal, que las recibe el organismo a través de la ingesta de legumbres y cereales. Sin embargo, los vegetales debidamente combinados como, por ejemplo, lentejas con arroz, aportan una proteína de calidad similar a la animal, aunque sin colesterol ni grasas saturadas.

6.2.7 ESTRATEGIA DIDÁCTICA

“La estrategia didáctica, es el conjunto de procedimientos que apoyados en técnica de enseñanza, tiene por objeto llevar a buen término la acción didáctica. Para mayor comprensión del contenido G. Avanzini considera que las estrategias didácticas requieren de la correlación y conjunción de tres componentes: misión, estructura curricular y posibilidades cognitivas del alumno. Por su parte, Saturnino de la Torre en su obra Estrategias Didácticas Innovadoras define el concepto de la siguiente manera:

“Elegid una estrategia adecuada y tendréis el camino para cambiar a las personas, a las instituciones y a la sociedad. Si se trata de resolver un problema, tal vez convenga distanciarse de él en algún momento; si se pretende informar, conviene organizar convenientemente los contenidos; si hay que desarrollar habilidades o competencias necesitamos recurrir a la práctica; si se busca cambiar actitudes, la vía más pertinente es la de crear situaciones de comunicación informal. Cuando la teoría sirve poco para la práctica, no es por culpa de la teoría, sino precisamente porque no hay suficiente teoría (Kant)”³¹

Basado en lo anterior se utilizaran diversas estrategias las cuales estén acordes a las necesidades y a la edad de los estudiantes ya que como lo afirma G avanzini (1998) el coeficiente intelectual de las personas en las cuales se apliquen dichas estrategias es de gran importancia. Algunas de las estrategias que se utilizaran son: charlas, talleres, bailes, folletos, la semana de la salud etc.

Juan Amos Comenio	Karl Stoker	Imedio Nerici	Fernández Sarramona
“Didáctica Magma. Es un artificio universal para enseñar todo a todos. Es el arte de enseñar y aprender.”	“Teoría de la instrucción y de la enseñanza escolar de toda índole y en todos los niveles.”	“Didáctica es el conjunto de procedimientos y normas destinadas a dirigir el aprendizaje de la manera más eficiente que sea posible”	“Didáctica es la rama de la pedagogía que se ocupa de orientar la acción educadora sistemática, los recursos que ha de aplicar el educador o educadora para estimular el aprendizaje

Tabla 3. Referencias Diferentes por los autores del proyecto, tomando como referencia diferentes autores

³¹ TOVAR, Grecia. Estrategias didácticas En: Blogspot [en línea]. <<http://estrategiasgrecia.blogspot.com.co/>> [citado en 18 de marzo de 2011]

6.2.8 CARACTERIZACIÓN DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO

La población con la que se desarrolla esta propuesta didáctica es en niños en edades que oscilan entre los 7 y 9 años del grado segundo del I.E.D nueva constitución, esta institución educativa se caracteriza por preocuparse por el desarrollo integral de cada uno de sus estudiantes la cual es acorde a las necesidades de los mismos.

La población es caracterizada fisiológicamente de manera conjunta y arroja como resultado los siguientes datos, edad: de 7 a 9 años, estatura entre 118cmt y 129cmt y su peso corporal oscila entre 22kg y 28 kg; sin embargo haciendo algunas comparaciones observacionales se puede evidenciar que algunos niños presenta bajo peso debido a una mala alimentación ya que manifiestan que no desayunan en sus casas o que los alimentos que consumen en la misma son de baja calidad nutricional, claro está que cabe resaltar que los algunos de los niños viven en unas condiciones de baja calidad de vida, y otros solo comen lo que el colegio les da.

6.2.8.1 Aspectos psicosociales

Durante esta etapa escolar se percibe que los niños entran por primera vez a encontrarse en un círculo social en donde interactúan, crean nuevos lazo con pares que tienen la misma edad y empiezan a relacionarse una manera más amplia, a seguir direcciones y a ser responsables, tomando un poco mas de autonomía en su diario vivir.

En esta institución se encuentran en su mayoría niños estratos sociales 1 y 2; por ende las condiciones de vida de ellos no son las mejores de ahí, la importancia que tiene el colegio como principal motor de formación y la influencia que va en

ellos un comportamiento de forma positiva se evidencia en su desarrollo de personas útiles para la sociedad.

Aspectos psico-evolutivos del niño en primer grado		
Desarrollo psicomotor	Desarrollo socio-afectivo	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paso del movimiento global al diferenciado ➤ Progresivo representación de la acción del cuerpo lo que permite un desarrollo del control postural y respiratorio ➤ Afirmación progresiva de la lateralidad ➤ Diferenciación izquierda-derecha sobre si mismo ➤ Motivación ante cualquier actividad física y de movimiento ➤ Mejora sus capacidades físicas y las capacidades motrices de coordinación y equilibrio ➤ Es capaz de esbozar de manera gráfica los principales elementos de su cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salida del entorno familiar: aparición de las relaciones sociales (amigos). ➤ Progresan hacia el pensamiento casual; establecen la separación entre el yo y el exterior como configuración del nuevo conocimiento del entorno. Sin embargo mantienen un marcado carácter egocentrista ➤ Entienden las normas de convivencia y las asumen o no, conscientemente ➤ Se inician las tareas grupales y de equipo gracias al proceso de socialización. ➤ Responden positivamente ala emulación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Periodo de transición entre el periodo de pre operativo y de las operaciones concretas (aún tienen la necesidad de manipular-inteligencia practica). ➤ Pensamiento sincrético y analógico: percepción global de la realidad se establecen similitudes sin análisis previo y sin obtención de deducciones como consecuencia. Su actuación es intuitiva ➤ Aparición de tareas mentales se irreversibles ➤ Evolución de su capacidad de reflexión antes y después de una tarea lo que facilita el establecimiento de conclusiones. ➤ Aumenta la observación y atención. ➤ Poseen gran curiosidad.se

	preguntan el porqué de todos los hechos siendo satisfactoria cualquier respuesta.
➤	Evolución espacio-temporal ligada a su experiencia mental

Tabla 4. Aspectos psico-evolutivos del niño en primer grado

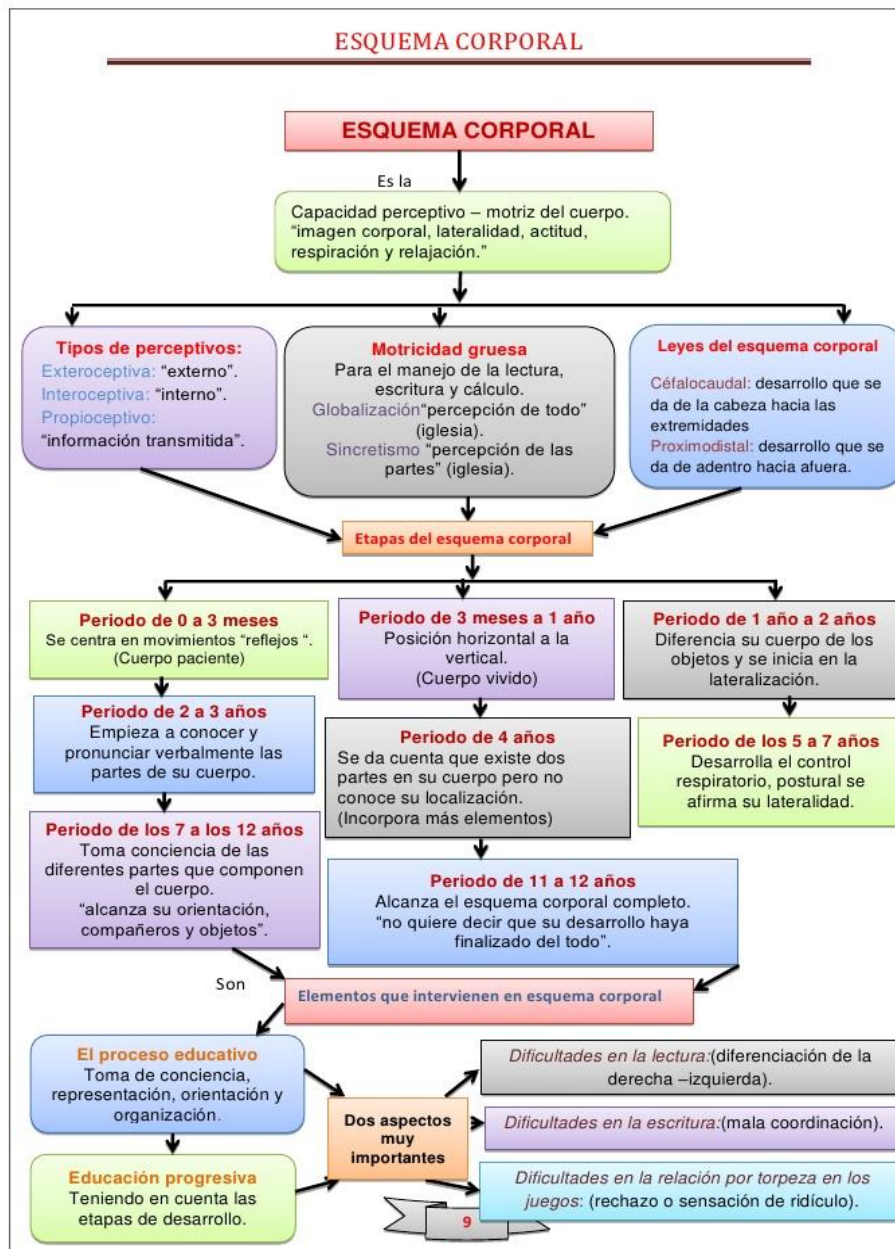
6.2.8.2 Desarrollo psicomotor

Teniendo en cuenta los planteamientos realizados por Martín y otros en el libro programación anual de educación física para 2° de primaria, con relación al desarrollo psicomotor de los niños, se da a entender que en esta etapa evolutiva los niños tienen movimientos más coordinados y organizados, en donde llegan a comprender con una mayor facilidad las instrucciones dadas por los docentes y/o personas adultas, de igual forma los niños perciben su cuerpo mediante mejoramiento de la postura, ya sea en un estado pasivo o inactivo como en estado activo, además interiorizan por medio de los movimientos que realizan la respiración de forma adecuada que se debe tener en cada actividad realizada.

En esta edad el sistema muscular de los niños sigue perfeccionándose especialmente los músculos de mayor tamaño que son los que ayudan en la velocidad y la flexibilidad, los músculos que ayudan a la fuerza tienen un desarrollo un poco más lento, sin embargo los niños realizan movimientos más complejos y organizados comparándolos con los de edades inferiores o los de cursos menores. Los movimientos abruptos que realizaban en edades anteriores les ayudo a fortalecer su esquema muscular para así poder pasar a la siguiente etapa de movimientos complejos.

Por otra parte aprenden a diferenciar la derecha de la izquierda, es decir ya empieza a utilizar una de sus capacidades coordinativas como lo es la lateralidad, añadido a esto la lateralidad les genera que exista un adecuado uso de cada una de sus extremidades, tanto superiores como inferiores; lo que permite que vayan realizando de una forma adecuada acciones tales como caminar, salta, correr, trepar, lanzar, agarrar entre otras acciones motrices que emplean en su diario vivir.

No obstante cuando se plantean las actividades se busca que impliquen movimientos simples y complejos, entendido esto como aquellas acciones en la que los niños generen una aprendizaje inductivo (de lo simple a lo compuesto), en estas actividades los niños tienen una mayor predisposición a la realización de las mismas sienten al poder realizar acciones que implican cierto grado de complejidad, generando en los niños una mayor confianza, aumentando su autoestima y permitiéndole crear una convivencia más amplia y positiva con sus compañeros.



Gráfica 3. Esquema Corporal

Tomado de:

https://www.google.com.co/search?q=caracteristicas+de+los+ni%C3%B1os+de+7+a+9+a%C3%B1os+educacion+fisica&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=x&ved=0ahukewjao-3cn8hoahvm7yykhxfzdnq_auibigb#tbm=isch&q=caracteristicas+de+los+ni%C3%B1os+de+7+a+9+a%C3%B1os+educacion+fisica+mapa+conceptual&imgsrc=75bv-x6e8dgpwm%3a

6.2.8.3 Desarrollo socio - afectivo

En esta etapa evolutiva los niños mejoran las relaciones sociales con sus compañeros de colegio ya que se identifican con ellos en algunas cosas, físicas y motrices ya que no son tan apegados a sus padres por motivos de tiempo o espacios que conviven entre ellos, muchos de ellos sienten un aprecio especial por sus maestros de colegio ya que en algunos casos comparten mas con ellos que con sus padres, esto se debe a que los padres trabajan demasiado o le restan importancia a compartir tiempo con los hijos.

Adicional a esto empiezan a tener un pensamiento más apropiado y comprenden cómo funcionan ciertas cosas de ellos y lo que los rodea, empiezan a entender las normas y porque la importancia de cumplirlas ya que si no se cumplen se va a tener una consecuencia muchas veces negativa, en cambio si se cumplen pueden llegar a obtener algún tipo de beneficio.

Igualmente como se genera un lazo entre ellos se realizan tareas grupales y socializaciones con los compañeros de colegio con opiniones y posturas estructuradas para su edad con algunos argumentos válidos; es importante que sean guiados por el docente para poder desarrollar este tipo de actividades de forma adecuada ya que es difícil que se pongan de acuerdo para pedir la palabra o dar sus opiniones sin ser interrumpidos.

6.2.8.4 Desarrollo intelectual

A esta edad se empiezan a desarrollar juegos los cuales tienen reglas que van cambiando según el ritmo del mismo, estas en muchos casos son acordadas por los mismos niños estas actividades implican que el niño este activo desde la

etapa previa del juego hasta su desarrollo ya que su participación es activa, para poder realizar estas actividades es importante que cada uno de los niños entienda y acepte las condiciones y las reglas.

Cuadro 2. Características motrices (Rada y González, 1983).

EDAD	CARACTERÍSTICAS
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disminuye la globalidad en el gesto. 2. Perfecciona la ejecución de la carrera dándole fluidez y soltura. Cambia de velocidad y se detiene eficientemente. 3. Sube escaleras alternando los pies sin apoyo ni ayuda. 4. Transporta y arrastra objetos de mayor tamaño, individual y colectivamente. 5. Salta en profundidad desde alturas mayores. Salto horizontal sin impulso y con pies juntos. Intenta utilizar el desplazamiento previo al salto aunque corta la secuencia del movimiento. 6. Lanza sin control sobre la cabeza o desde abajo, aunque con cierta dirección. 7. Recibe con piernas juntas a un pase justo acercando la pelota al cuerpo. 8. Intenta correr y patear la pelota. 9. Pasa sobre tacos a 20 cm de distancia.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mayor soltura en la motricidad general. 2. Fuerza, soltura y facilidad en el uso de las piernas. Se desplaza hábilmente, frena y esquivo. 3. Trepa, se suspende y balancea con facilidad. 4. Transporta, arrastra objetos y compañeros-as individual y colectivamente. 5. Salta en profundidad alrededor de 80 cm equilibrando la caída. Coordina la carrera con el salto, a lo largo y en alto. 6. Lanza con dominio de dirección. Puede hacer puntería sobre blancos a la altura de los ojos y a 2 m de distancia. 7. Evoluciona a la recepción en forma de tenaza. Anticipa el desplazamiento del objeto. 8. Corre y patea. 9. Pasa sobre tacos a 20 cm. de distancia con paso alternado. 10. Comienza el trabajo de en colaboración con otros (parejas, tríos). 11. Puede botar la pelota. Intenta trasladarla con el pie.

Tabla 5. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil

Tomado de: Antonio Moreno Murcia y PedroLuis Rodríguez García facultad de educación. Universidad de Murciaóscar a. Zapata (1989)

6.2.9 ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación sana contribuye en gran medida a mantener la salud y el bienestar de una persona. Por un lado, seleccionar los alimentos y las cantidades correctas promueve la salud física; por otro, comer también puede suponer una experiencia placentera que repercute positivamente sobre el bienestar psicológico y mental.

Una alimentación saludable requiere varias raciones de verduras y frutas cada día. De esta forma se garantiza el aporte de nutrientes relevantes como las vitaminas. También los productos a base de cereales, por ejemplo el pan, la pasta, el arroz, los copos de cereales y las patatas deben consumirse a diario. La leche y los lácteos son otro componente que durante muchos años se ha considerado clave dentro de una dieta sana por considerarlo como la fuente de calcio más importante.

Sin embargo muchos estudios actuales, nos revelan que el consumo de lácteos puede ser perjudicial para la salud y que el alto contenido de fósforo de la leche de la vaca impide que gran parte del calcio que contiene la leche no pueda ser depositado en los huesos.³²

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la mala alimentación en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

³² REDACCIÓN ONMEDA, Alimentación sana, principios básicos [en línea] <http://www.onmeda.es/nutricion/alimentacion_sana.html> [citado en 15 de octubre de 2014]

Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

“Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo y puede tener beneficios a largo plazo, como reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante”³³ significa entonces que una buena nutrición y una buena dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables y no importa si el niño es pequeño o ya un adolescente usted debe tomar medidas necesarias para mejorar la nutrición y formar buenos hábitos y así tener una vida saludable y plena.

6.2.9 ACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial “(6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”.³⁴ Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar

³³ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategia mundial sobre régimen alimenticio, actividad física y salud. Desde internet en <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>> [con acceso el 25 de octubre de 2015]

³⁴ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Programas y proyectos, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles. Estas son actividades con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. En esta, el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado

Si es niño o joven menor de 18 años de edad, realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente. Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos 3 veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.³⁵

6.2.10 PESO SALUDABLE Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La definición de la OMS es la siguiente:³⁶

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

³⁵MINISTERIO DE SALUD, Hábitos de vida saludables, actividad física.

³⁶ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Programas y proyectos, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

El IMC (Índice de masa corporal) proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

Por un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación la más importante de todas significa entonces que la educación es la mejor herramienta para transmitir todos estos hábitos y estilos de vida y así comenzar a cambiar la vida de las personas desde el ámbito educativo que es el que nos corresponde como futuros licenciados podemos transformar pensamientos y dar herramientas para que los niños desde sus primeros años de vida tengan presente que los hábitos son la mejor forma de llevar una vida sana y placentera respecto a su salud y vitalidad. ENCUESTA ENCIN 2005 Y 2010.

6.2.11 ALIMENTACIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena alimentación (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud; una mala alimentación puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.³⁷

La nutrición es el aprovechamiento de todos los nutrientes de la comida para mantener un adecuado equilibrio en el organismo, la adecuada nutrición mejora la calidad de vida de las personas su salud su productividad y así mismo la energía necesaria para el día a día si no se tiene una buena alimentación la salud se verá gravemente afectada ya que no va a ver ese equilibrio necesario que necesita el cuerpo para desarrollarse y poder hacer todos sus procesos.

6.2.12 ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES

Las enfermedades no transmisibles - o crónicas - son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son:

- Las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neuropatía obstructiva crónica o el asma), y la diabetes.

³⁷ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Régimen alimentario, actividad física y salud. [en línea] <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>> [citado en 25 de octubre de 2015]

- Las enfermedades no transmisibles, o ENT, representan con diferencia la causa de defunción más importante en el mundo, pues acaparan un 63% del número total de muertes anuales.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a más de 36 millones de personas cada año. Cerca del 80% de las muertes por ENT se concentran en los países de ingresos bajos y medios.³⁸ EL ESTILO DE VIDA COMO GENERA ESTAS ENFERMEDADES, Y COMO PUEDE PRODUCIR CAMBIOS

6.2.12.1 ¿Quiénes son vulnerables a estas enfermedades?

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero la evidencia muestra que más de 16 millones de las muertes atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en personas menores de 70 años de edad; el 82% de estas muertes «prematuras» ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las enfermedades no transmisibles, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol.

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como el envejecimiento, una urbanización rápida y no planificada, y la mundialización de unos modos de vida poco saludables. Por ejemplo, esto último, en forma de dietas malsanas, puede manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de

³⁸ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategias Y proyectos, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, datos sobre las enfermedades no transmisibles. [en línea].<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf> [citado en mayo de 2004]

la glucosa sanguínea, hiperlipidemia, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo intermedios" que pueden dar lugar a una dolencia cardiovascular, una de las ENT. PAGINA DE LA OMS PROPUESTA CARMEN

6.2.13 FACTORES DE RIESGO

6.2.13.1 Factores de riesgo comportamentales modificables

El consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de de las ENT.

1. El tabaco se cobra casi 6 millones de vidas cada año (por la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra habrá aumentado hasta 8 millones en 2030.
2. Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.(1)
3. Más de la mitad de los 3,3 millones¹ de muertes anuales por uso nocivo del alcohol se deben a ENT.
4. 1,7 millones de muertes en 2010 debidas a causas cardiovasculares se han atribuido a la ingesta excesiva de sal/sodio.³⁹

³⁹ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategias Y proyectos, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, datos sobre las enfermedades no transmisibles. [en línea].<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf> [citado en mayo de 2004]

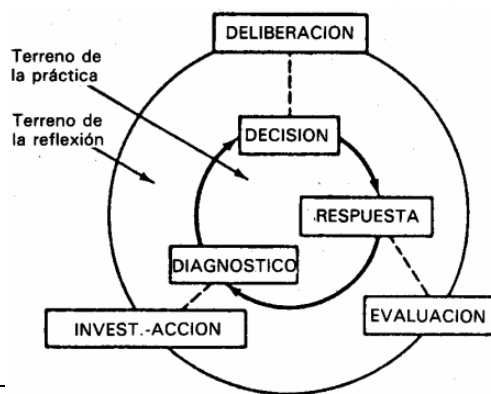
7.METODOLOGÍA

7.1METODO DE INVESTIGACIÓN

El método que se utilizará para el desarrollo de esta investigación es el cualitativo para la recolección de datos que ayuden a diagnosticar las causas del problema, y como se encuentran los estudiantes frente a los hábitos de vida saludable, utilizando herramientas de obtención de datos como, entrevistas abiertas, diarios de campo y observaciones participativas. Este tipo de investigación nos permite generalizar los resultados obtenidos a través de estadísticas de muestreo.

7.2TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se desarrolla en el presente estudio es investigación-acción que proviene del autor Kurt Lewis, puesto que se tiene como objetivo analizar las acciones humanas y las situaciones sociales que experimentan los niños en su contexto social. La investigación acción se relaciona con problemas prácticos que se presentan en el aula de clase, afectando el desarrollo de la misma o perjudicando al niño o maestro en su entorno y contexto⁴⁰.

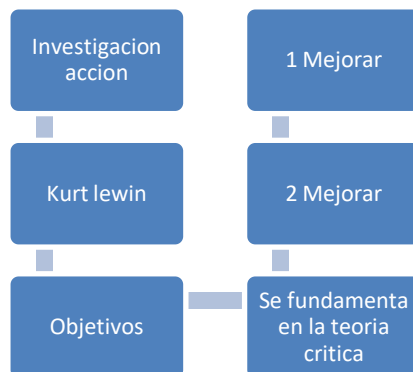


Grafica 4. La investigación acción en la educación

Tomada de "La investigación acción en la educación, John Elliot"

⁴⁰ ELLIOT, JOHN. La investigación Acción en la educación, Madrid. Morata S.L. 2005

La investigación acción también permite profundizar la comprensión de una problemática presentada en la escuela, brindándole al maestro características y teoría sobre el problema que se presenta en la escuela, teniendo una comprensión más profunda



Gráfica 5. La investigación en la educación por los autores del proyecto

Tomado de John Elliot

Al identificar el problema, se hace una descripción concreta del contexto, situaciones, causas, y demás factores que influyan directamente con el problema encontrado en la escuela. En esta descripción se deben mencionar las personas que actúan o interactúan en la situación del problema, por ejemplo, los profesores, alumnos, directivos o padres.

Este tipo de investigación tiene como objetivo diagnosticar un problema en un contexto específico, y las fases del método son flexibles ya que permiten abordar los hechos sociales como dinámicos y cambiantes, por lo tanto están sujetos a los cambios que el mismo proceso genere.⁴¹ Intentando resolver la problemática

⁴¹MONOGRAFIAS, Investigación- acción. [en línea]<<http://www.monografias.com/trabajos15/investigacion-accion/investigacion-accion.shtml>>

encontrada siguiendo unos pasos que se dará a conocer a continuación. Estos son:

- 1. Problematicación:** En este primer paso se encuentra el problema que va a dar inicio a la investigación. Acá se encontrarán las dificultades o falencias que tenga la población en donde no es fácil modificar o influir directamente o inmediatamente, lo cual requeriría una actuación a largo o mediano plazo. Para conocer esta problemática realizaron diarios de campo durante las clases de educación física, en donde tuvieron presentes pilares como: Hidratación, consumo del refrigerio, desayuno antes de ir al colegio, consumo de verduras durante la semana y consumo de fruta durante la misma. Además de estos diarios de campo se realizaron dos cuestionarios NAOS para conocer los hábitos de los estudiantes acerca de la realización de actividad física intencional y la alimentación del niño en la escuela y en su hogar.
- 2. Diagnóstico:** Una vez que se ha identificado el problema que será la parte central del proceso de investigación, es importante realizar una recopilación de la información la cual de claridad y exactitud del problema que se va a trabajar. Este diagnóstico se va a trabajar mediante una encuesta, observación participativa y diarios de campo con el fin de tener una recopilación de información necesaria para un buen diagnóstico, que va a ser importante para ir por un buen camino hacia el planteamiento de líneas de acción coherentes.
- 3. Diseño de una Propuesta de Cambio:** Una vez que se realiza el análisis e interpretación de los datos recogidos teniendo siempre en cuenta los objetivos que se plantearon, se apunta diseñar una propuesta de cambio y mejoramiento, siendo esta la mejor y más eficaz. Luego se deben anticipar unos indicadores o metas que darán cuenta de la eficacia de la propuesta.

4. **Aplicación de Propuesta:** Una vez diseñada la propuesta de cambio, o acción se aplica a la población seleccionada
5. **Evaluación:** Este proceso va a proporcionar las evidencias, consecuencias y la muestra de las acciones emprendidas durante el proceso de investigación. El objetivo de esta evaluación es encontrar los resultados arrojados en las acciones desarrolladas durante el proceso, esperando que estos resultados sean positivos frente a las problemáticas que se encontraron en los primeros pasos.

Por ello el procedimiento metodológico que se desarrollará, en primera instancia, será aplicar dos cuestionarios los cuales darán un diagnóstico acerca de los hábitos alimenticios y actividad física que tienen los niños en su diario vivir.

Posteriormente se utilizarán instrumentos de recolección de información como la observación de la clase de educación física, ya que de esta forma el investigador se puede involucrar de forma directa con los niños para responder algunas inquietudes que estos tengan en relación a una serie de actividades que se van a realizar desde la clase de educación física. Esto va a ayudar a recolectar datos significativos que posteriormente nos ayudarán a la realización de la propuesta didáctica.

Por otra parte se realizarán una serie de diarios de campo los cuales se harán en el aula de clase, con el objetivo de observar el interés que tienen los niños por consumir el refrigerio que les otorga el gobierno, además de verificar si la fruta que se les da la consumen en totalidad.

7.3 INSTRUMENTOS

Dichos instrumentos serán:

- ✓ Cuestionario NAOS. 1 cuestionario Hábitos alimenticios de la población escolar: Este cuestionario se envió a los padres, para conocer los hábitos del niño frente a la actividad física que realiza, a los alimentos que consume diariamente.
- ✓ Cuestionario NAOS. 3 cuestionarios Hábitos alimenticios de la población escolar: Este cuestionario se aplica en la clase de educación física, arrojando información sobre la alimentación, y actividad física de los niños en la escuela y en casa.
- ✓ Diarios de campo. Los pilares o temas principales del diario de campo son: El desayuno, Alimentación en casa, actividad física en casa, actividad física en la escuela, hidratación y participación en la clase de educación física

Todo esto se realizará para conocer la práctica regular de actividad física y estilos y hábitos de los estudiantes de segundo del colegio. Y esto para realizar una estrategia didáctica la cual cree conciencia acerca de las enfermedades y beneficios que traen tener una práctica suficiente de actividad física semanal, y llevar buenos hábitos alimenticios

- ✓ Universo población y muestra:
 - Universo: Colegio Nueva Constitución.
 - Población: 108 estudiantes de segundo grado del colegio nueva constitución.
 - Muestra: 66 estudiantes del colegio nueva constitución

7.3.1 Cuestionario naos 1

CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, HORAS DE PANTALLA Y ALIMENTACION SALUDABLE

La actividad física es cualquier actividad que aumenta tu ritmo cardíaco y te hace perder el aliento en parte. Se puede practicar como deporte, en actividades del colegio, jugando con amigos o cuando vas andando al colegio.

Algunos ejemplos de actividad física son correr, andar rápido, patinar, andar en bici, bailar, monopatín, fútbol, baloncesto o hacer surf.

1. ¿Cómo vienes al colegio/instituto habitualmente?:

- ☐ Caminando
 - ☐ En bici
 - ☐ En transporte público
 - ☐ En coche
 - ☐ En autobús escolar
 - ☐ No se
-

2. Habitualmente, FUERA DE LAS HORAS DE CLASE: ¿Cuántas horas a la SEMANA practicas algún deporte o haces ejercicio jugando hasta sudar o cansarte?

- ☐ Ninguna
- ☐ Alrededor de 1 hora a la semana
- ☐ Alrededor de 2 horas a la semana
- ☐ Alrededor de 3 horas a la semana
- ☐ Alrededor de 4 horas a la semana
- ☐ 5 horas a la semana o más

3. ¿Cuántas horas al DÍA sueles ver la televisión y vídeos?

- ☐ Ninguna
- ☐ Menos de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 2 horas al día
- ☐ Alrededor de 3 horas al día
- ☐ Alrededor de 4 horas al día
- ☐ Alrededor de 5 horas o más al día

4. ¿Cuántas horas al DÍA sueles utilizar el ordenador (para jugar, mandar correo electrónico, chatear o navegar en internet) y/o las videoconsolas en tu tiempo libre?

- ☐ Ninguna
- ☐ Menos de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 2 horas al día
- ☐ Alrededor de 3 horas al día
- ☐ Alrededor de 4 horas al día
- ☐ Alrededor de 5 horas o más al día

5. Ayer, EN TU TIEMPO LIBRE, alrededor de cuánto tiempo participaste en actividades deportivas o hiciste actividad física (que hizo perder el aliento o sudar más de lo habitual):

5.1 ... jugando solo/a o con amigos

- ☐ Nada
- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

5.2... jugando, haciendo ejercicio o deporte con tu familia

- ☐ Nada

- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

5.3... en deporte extraescolar

- ☐ Nada
- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

6. ¿Cuántos días a la semana consumes frutas?

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 un día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días o mas

7. ¿Cuántos días a la semana consumes verduras?

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 un día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días o más

8. ¿durante el día cuantas veces consumes agua?

- ☐ Ninguna
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Tres o más veces en el día

9. ¿durante el día cuantas veces consumes alimentos de paquete?

- ☐ Ninguna
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Tres o más veces en el día

7.3.2 Cuestionario naos 3

Cuestionario para padres acerca de los hábitos de vida saludables de sus hijos.

1 ¿durante la semana su hijo(a) realiza más de tres veces actividad física?

Si ☐ No ☐

2 ¿Qué tipo de actividad física realiza su hijo(a)?

Algún deporte ☐ sale a la calle con los amigos ☐ juega usted col el (ella) ☐

3 ¿usted cree que a su hijo(a) le gusta realizar actividad física?

Si ☐ No ☐

4 ¿cree usted que es importante que su hijo(a) realice actividad física para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles?

Sí ☐ No ☐

5 ¿conoce usted la importancia que tiene para la vida de su hijo(a) realizar actividad física?

Sí ☐ No ☐

6 ¿se preocupa por el consumo de frutas y verduras de su hijo(a)?

Si ☐ No ☐

7 ¿evita que su hijo(a) consuma alimentos de paquete y alimentos procesados?

Si ☐ No ☐

8¿verifica que su hijo(a) lleve agua para el colegio para su consumo diario?

Si ☐ No ☐

9¿da información a su hijo(a) acerca de la importancia de evitar el consumo de tabaco y alcohol?

Si ☐ No ☐

8.PROPUESTA DIDÁCTICA

La educación física tiene como contenido educar y eso es lo que justifica su lugar en el colegio. No se trata sólo de desplegar aptitudes o funciones sino además hay un aprendizaje en los estudiantes y una adquisición de conocimiento. Esta propuesta se desarrolla con los estudiantes de grado segundo del I.E.D nueva constitución en edades que oscilan entre los 6 a los 8 años dentro de las instalaciones de colegio utilizando el material disponible para la misma como lo son (auditorio, aulas y el patio), estas actividades se realizan los días jueves de cada semana en el horario de 7 am a 11 am.

En la institución educativa hay tres grados segundos y cada uno tiene una cantidad aproximada de 35 estudiantes, quienes participan en cada sesión de clase la cual tiene una duración aproximada de 1 hora

La propuesta didáctica tiene como fin influir positivamente en los estudiantes en el concepto de estilos de vida saludable dentro de los cuales se encuentran realizar actividad física, alimentarse saludablemente y evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas esto será posible mediante talleres teóricos y prácticos contando con el apoyo de directivos profesores y padres, con referencia a lo anterior es importante resaltar que estas prácticas evitando la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tales como cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, enfermedades pulmonares, y la diabetes.

Esta propuesta se basa en la didáctica siendo esta una rama de la pedagogía, y esta se encarga de buscar estrategias y técnicas que mejoren los procesos enseñanza aprendizaje teniendo diferentes fases para lograr que los contenidos

lleguen de una forma más efectiva a los alumnos de segundo del colegio I.E.D. nueva constitución en el proceso de construcción de un plan de acción o cronograma de actividades el cual permita que la propuesta se desarrolle de forma adecuada, se ha podido ver que los principales factores que afectan estos hábitos en los niños son:

8.1 DIAGNOSTICO

La poca información que tiene el entorno familiar de cada uno de los niños acerca de la importancia de realizar actividad física, alimentación saludable y el consumo de tabaco y alcohol adicional a esto se puede observar que en la cafetería del colegio solo venden productos como: golosinas, comidas rápidas, bebidas azucaradas. Durante la práctica se realizó una observación en la cual se pudo evidenciar que los alumnos no conocen los beneficios de una buena hidratación por lo tanto no llevan líquido para hidratarse constantemente durante la jornada escolar y en especial durante las clases de educación física además se observó que la mayoría de los alumnos no consumen la fruta del refrigerio.

Por otro lado, al inicio de las primeras sesiones de clase algunos estudiantes no prestaban interés en el desarrollo de la misma, manifestando que era de poco interés y no les gustaba realizarla. Adicional a esto, al iniciar las sesiones de clase, se aplicó un diario de campo el cual arrojó información acerca de la alimentación de los estudiantes, la actividad física y la hidratación durante la clase. Además, a esto se aplicó la encuesta NAOS 1, la cual tiene como objetivo identificar los hábitos de los estudiantes frente a la alimentación y a la actividad física que realizan. Con los diarios de campo y la encuesta aplicada se encontró que:

- La gran mayoría de los estudiantes no llevan agua, y desconocen la importancia de consumirla
- Los niños prefieren consumir gaseosas antes que el agua o jugos

- La gran minoría de los estudiantes consumen verdura durante la semana
- La mitad de los estudiantes no desayuna antes de ir al colegio, por motivos como falta de tiempo, sus padres no les preparan nada, o a los niños no les gusta desayunar.
- Pocos estudiantes consumen fruta al desayuno.
- Una minoría de los estudiantes no realiza las actividades, ya que no les agrada realizar actividad física.
- La minoría de los estudiantes realizaron actividad física con su familia en su tiempo libre
- La gran mayoría de los estudiantes no realiza actividad física fuera de la institución
- La información que tienen los estudiantes acerca de alimentarse correctamente, y realizar actividad física regular es muy poca
- Los padres no incentivan el consumo de fruta ni verduras en el hogar de los niños.

Por ello, es importante intervenir a estos niños con una propuesta sobre la promoción de hábitos de vida saludables frente a la alimentación y la actividad física regular.

8.2 OBJETIVO DE LA PROPUESTA

- ✓ Promover los hábitos de vida saludable en los niños de segundo del I.E.D nueva constitución.

8.2.1 Objetivos específicos de la propuesta

- ✓ Sensibilizar a los estudiantes de grado segundo del colegio I.E.D nueva constitución jornada mañana.
- ✓ Diseñar actividades las cuales motiven a los estudiantes a realizar actividad física y alimentarse adecuadamente
- ✓ Incentivar a los alumnos a realizar una práctica regular de educación física, y alimentarse saludablemente dentro y fuera de la institución.
- ✓ Evaluar el impacto de la propuesta sobre los estilos de vida saludable de los estudiantes de grado segundo del colegio I.E.D nueva constitución jornada mañana

8.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SESIÓN	MOTOR	HÁBITOS SALUDABLE	ACTIVIDAD FÍSICA	ALIMENTACIÓN	PEDAGOGIA
1	CONOCIMIENTO CORPORAL	CHARLA GENERAL OBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES APLICACIÓN NAOS 1	CHARLA GENERAL OBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES APLICACIÓN NAOS 1	CHARLA GENERAL OBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES APLICACIÓN NAOS 1	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
2	CONOCIMIENTO CORPORAL	IMPORTANCIA DEL AGUA, TAREA SOBRE LA IMPORTANCIA APLICACIÓN NAOS 3	APLICACIÓN NAOS 3	APLICACIÓN NAOS 3	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
3	LATERALIDAD		IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CHARLA		CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
4	ACTITUD POSTURAL	FOLLETO A LOS PROFESORES Y PADRES	FOLLETO A LOS PROFESORES Y PADRES	IMPORTANCIA DE LA FRUTA,. FICHA PARA COLOREAR	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS

5	PERCEPCIÓN ESPACIAL	FOLLETO A ESTUDIANTES	FOLLETO A ESTUDIANTES	FICHA IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS. PARA COLOREAR	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
6	PERCEPCIÓN ESPACIAL		IMPORTANCIA DE CORRER Y CAMINAR		CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
7	PERCEPCIÓN TEMPORAL		TAREA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA CON SU FAMILIA	CHARLA SOBRE EL ALCOHOL Y CIGARRILLO	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
8	PERCEPCIÓN TEMPORAL		3 FICHAS REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS. EJEMPLO. MONTANDO CICLA, JUGANDO UN DEPORTE ETC. PARA COLOREAR	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
9	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	TAREA, IR A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON SUS PADRES EN PARQUE	TAREA , IR A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON SUS PADRES EN PARQUE		CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
10	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	CHARLA Y TAREA SOBRE COMIDA CHATARRA Y DE PAQUETES.	TAREA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA CON SU FAMILIA	CHARLA Y TAREA SOBRE COMIDA CHATARRA Y DE PAQUETES.	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
11	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, EL PROFESOR SOY YO	APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, EL PROFESOR SOY YO	APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, EL PROFESOR SOY YO	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
12	COORDINACIÓN VISO-MANUAL		FICHA SOBRE DIFERENTES TIPOS DE DEPORTE SOCIAL		CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
13	COORDINACIÓN VISO-MANUAL		TAREA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA CON SU FAMILIA	FICHA SOBRE IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
14	COORDINACIÓN VISO-PEDICA	CHARLA SOBRE IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN APLICACIÓN NAOS 3	APLICACIÓN NAOS 3	APLICACIÓN NAOS 3	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS
15	COORDINACIÓN VISO-PEDICA	APLICACIÓN NAOS 1	CHARLA SOBRE IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN APLICACIÓN NAOS 1	CHARLA SOBRE IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN APLICACIÓN NAOS 1	CONSTRUCTIVISTA: COMANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS

Tabla6. Cronograma de Actividades elaborado por los autores del proyecto

8.4 ACTIVIDADES Y JUEGOS

A manera de lograr cumplir el objetivo de la propuesta, se utilizan una variedad de herramientas y actividades que involucre tanto al estudiante como a los padres. Dentro de las actividades desarrolladas en el cronograma se tuvieron en cuenta material adicional como:

Plegables: se diseñaron plegables tanto para los alumnos profesores y padres donde se pretendía dar un acercamiento acerca de los beneficios de tener unos buenos hábitos de vida en donde encontramos la buena alimentación la importancia de consumo de agua y de realizar actividad física para evitar una vida carente de actividad física y alimentación saludable

Tareas: se dejan tareas las cuales acerquen al niño y que trabajaran los hábitos saludables (actividad física, alimentación sana, consumo de tabaco y alcohol), como La importancia del agua, de las frutas verduras de realizar actividad física y de los buenos hábitos de vida al igual la tarea que tendrá más relevancia es que los alumnos vayan a realizar actividad física con sus padres en parque y dibujar lo que hicieron o jugaron

Fichas: se entregaran fichas que en su contenido tengan diferentes actividades físicas ejemplo: montando bicicleta ,patinando, saltando laso, practicando algun deporte o jugando,esto reflejado en las fichas para colorear, así el niño mientras colorea y deja volar su imaginación indirectamente el mensaje de hacer actividad física le está llegando y así el niño se incite a moverse y a tener más presente la actividad física en su vida

Por otro lado se realizarán actividades que también involucren a los profesores a los donde el estudiante tendrá contacto directo con los profesores respecto a su estilo de vida de estos en su alimentación y actividad física.

Actividades a realizar

- Ficha relacionada con la importancia de las frutas. para colorear
- Fichas realizando diferentes actividades físicas. ejemplo. montando bicicleta, jugando un deporte etc. para colorear

Actividades respecto a la actividad física

- Se realizarán 4 circuitos en donde el niño va a rotar en el transcurso de la clase para poder participar en todos. Estos circuitos tendrán actividades relacionadas con deportes tales como baloncesto, voleibol, futbol y béisbol, donde el niño realizara diferentes gestos y movimientos referentes de estos deportes.

El objetivo de estos juegos es tener al niño en actividad, realizando actividades que puede realizar en casa o en un parque cercano a esta, mostrándole que no necesita estar en una escuela de formación deportiva, o en el colegio para poder jugar y hacer actividad física que beneficie a su salud.

- Se realizaran juegos relacionados con los oficios diarios que realizan los niños en sus casas, estos tales como: Barrer, caminar, subir y bajar escaleras, caminar rápido, y otras actividades que realicen en su diario vivir. Estas actividades se desarrollaran en forma de juego donde el niño se divierta en estas, y a la vez entienda la relevancia que tiene desarrollarlas, ya que pueden tener un beneficio para su salud.
- Realizar actividad física con sus padres en parque y representar por medio de un dibujo la actividades que realizaron con sus padres esta tarea nos ayuda bastante a relacionar a los padres la actividad física y a la vez con

sus hijos así estamos transmitiendo la propuesta para que los padres empiecen a crear un estilo de vida saludable

- Videos sobre la importancia de llevar buena alimentación saludable, actividad física y hábitos saludables estos videos serán muy dinámicos y de fácil comprensión así los niños no disminuirán el interés a la hora de ver los videos y tendremos más posibilidades de que los niños acojan varias cosas de los videos
- Juego El reportero de la salud: Este juego tiene como objetivo poner al niño en el rol de periodista de la salud con el fin de entrevistar a sus padres y familiares respecto a sus hábitos saludables (actividad física, alimentación y consumo de alcohol y tabaco) este juego invita a que los padres estén más relacionados con los buenos hábitos saludables
- Juego El profesor soy yo: en este juego el niño va tomar el rol de profesor de educación física y así va interactuar con los profesores preguntándoles sobre su alimentación, actividad física y consumo de alcohol y tabaco con este juego se pretende que los profesores también tengan presente que los buenos hábitos son la salida para una vida plena y lo puedan seguir difundiendo dando a conocer en sus clases
- Charla con mis compañeros: El niño deberá hablar con compañeros de otros cursos acerca de alimentación, actividad física e hidratación en clase. El niño debe hacerles preguntas acerca de estos ítems y contarles a sus compañeros acerca de los conocimientos que ha adquirido en la clase.

8.5METAS DIDÁCTICAS

Lo que se busca con esta propuesta didáctica es influir positivamente, con el fin de mejorar la práctica de actividad física diaria de los estudiantes, además de mejorar su alimentación, buscando que esta sea saludable y beneficiosa para su salud. Todo esto se desarrollará por medio de rondas y estribillos adaptados a la mejora de hábitos de vida saludables.

Para lograr realizar la propuesta de forma correcta es necesario iniciar realizando actividades las cuales incentiven a los estudiantes a mejorar sus hábitos, y con el transcurso de las sesiones realizan actividades que involucren a padres de familia, profesores y directivas del I.E.D Nueva Constitución. Es necesario darles información a los padres acerca de la importancia de realizar actividad física, disminuyendo el tiempo que pasan los niños en computadores, video juegos, celulares y otras herramientas tecnológicas que mantengan los niños en estado de reposo, remplazando estos malos hábitos por salir a correr, jugar futbol, montar bicicleta y otras actividades que mantengan al niño activo y en movimiento.

Por otro lado, es importante que los estudiantes entiendan la importancia de consumir alimentos de calidad, claro está, que hay que tener en cuenta el contexto en el que se está realizando la propuesta, puesto que hay que ser conscientes, de las dificultades que tienen algunos estudiantes para adquirir y consumir ciertos alimentos. La presente propuesta busca motivar a los estudiantes a buscar y consumir alimentos como frutas, verduras, jugos naturales, y otros alimentos que sean beneficiosos para su salud, dejando a un lado la comida menos saludable como alimentos fritos, comida chatarra, y bebidas azucaradas.

En base a lo anterior, es fundamental tener un acercamiento con los padres para influirlos positivamente, mejorando la alimentación en el hogar, la elección de los alimentos que beneficien la salud del niño, y realizar actividad física junto a ellos en su tiempo libre.

Por último, se busca informar a los estudiantes, sobre las consecuencias que tiene el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, siendo estas una de las principales causas de muerte en el mundo. Por esto la importancia de trabajar en esta problemática e informarlos sobre las enfermedades que pueden tener a largo plazo.

8.6METODOLOGÍA

Esta propuesta se realiza teniendo en cuenta el modelo constructivista, el cual se encuentra en el PEI del colegio I.E.D Nueva Constitución, este modelo permite que el estudiante sea activo en su aprendizaje, e incorpore el nuevo conocimiento con experiencias previas creando nuevas estructuras mentales y ayudando a formar un individuo que relacione los conceptos teóricos con la practica realizada en la clase de educación física, pero más importante en su contexto social.

Entendiendo la base del modelo constructivista es importante tener en cuenta la función que debe tener el docente para poder aplicar la propuesta didáctica, esta debe promover el desarrollo y la autonomía del estudiante, teniendo un papel de guía y promotor en la construcción del aprendizaje mediante la enseñanza indirecta a partir de las experiencias del niño en las clases de educación física y diferentes actividades que se desarrollaran durante la realización de esta propuesta didáctica.

Además, basándose en Piaget quien dice que el conocimiento se adquiere cuando el individuo, en este caso el estudiante interactúa con los diferentes objetos de conocimiento como lo son los hábitos de vida saludables, tales como la realización de actividad física regular, tener una alimentación saludable y evitar el consumo del tabaco y bebidas alcohólicas. Esta relación se da mediante juego, rondas y estribillos adaptados a la mejora y promoción de estos hábitos.

Para profundizar desde la literatura, el constructivismo es un proceso de enseñanza el cual se llevan a cabo procesos dinámicos, participativos e interactivos del sujeto, de modo que el conocimiento sea una construcción operada por la persona que aprende.

Por ende, las acciones que se realicen en la propuesta didáctica se dirigirán a buscar una construcción del conocimiento, siendo una guía para el estudiante y permitiendo que los niños tengan interacción con sus compañeros, padres y profesores en temas relacionados a la promoción y mejora de hábitos de vida saludables.

Después de lo anterior expuesto, Son muchos los métodos y estrategias de enseñanzas manejadas por el docente de educación física para lograr que el alumnado alcance un nivel óptimo de aprendizaje motor en las tareas que se le proponen, Dentro de este abanico de estilos de enseñanza se presenta la técnica asignación de tareas y comando directo en la propuesta didáctica para cumplir el objetivo.

La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final la característica principal es que el estudiante elige dentro de los temas a desarrollar las tareas a realizar individual o en grupo por lo general integran aspectos sociales, intelectuales, artesanales o artísticos unido con el estilo tradicional que ha sido más utilizado por la educación física que se basa en la repetición de ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor y el profesor actúa sobre toda la clase y los alumnos sometiéndose a las directrices del maestro.

Para poder desarrollar esta propuesta y cumplir los objetivos planteados es necesario realizar las clases de forma correcta tal como se plante a en el cronograma de actividades, con la realización de las diferentes actividades, tales como: rondas, juego, estribillos y actividades lúdicas. Adicional a esto en el desarrollo de cada clase se seguirá reforzando los conocimientos sobre la importancia de los buenos hábitos.

El sedentarismo se ha convertido en uno de los principales factores más negativos para la salud de las personas y comunidades de nuestro tiempo (Serra-Majem) siendo una de las causas más importantes de muerte, encontrándose una relación lineal inversa entre la práctica de actividad física y la mortalidad (Alfonso y cols.,2008)⁴² Los hábitos de vida saludables son de gran importancia para conservar la buena salud de las personas y que mejor que desde la escuela empezar a influir positivamente en el pensamiento de los niños para que estos entiendan la importancia de tener un estilo de vida saludable, el proceso educativo tiene como fin intervenir de forma positiva en la vida de los estudiantes

⁴² ORTEGA, Pablo. Educación física para la salud, Barcelona. Editorial INDE, 2013. p.19

de ahí la importancia de enseñarles hábitos de vida saludable por medio de actividades las cuales dejen un aprendizaje significativo en cada uno de los alumnos.

Esta propuesta se desarrollará en tres fases, teniendo en cuenta un cronograma que se realizó basándose en los contenidos, tanto de la educación física en un ámbito motor como en la parte investigativa, y social realizándose 16 sesiones en las cuales se aplicara esta propuesta. En cada una de las sesiones se trabajaran contenidos específicos desde la educación física, utilizando estrategias las cuales motiven a los niños a realizar actividad física y mejorar sus hábitos de alimentación.

1. Sensibilización: Se busca que los estudiantes de grado segundo del colegio IED Nueva Constitución jornada mañana, tengan un acercamiento sobre los hábitos de vida saludable, por medio de 3 sesiones en las que se tocan conceptos básicos y se conocerán las necesidades y conocimientos que ellos tengan frente al tema.

- En la primera sesión se realizarán un diario de campo, el cual tiene como objetivo indagar acerca del conocimiento, y hábitos de vida que tienen los estudiantes dentro y fuera de la institución. Además, se les realizaran recomendaciones acerca de la importancia de hidratar durante la clase de educación física, esperando que los estudiantes en cada clase lleven una su respectiva hidratación a las clases.
- En la segunda sesión se hablará de la importancia de hidratarse correctamente dentro y fuera de la institución. Luego se desarrollarán unas actividades fuera del aula, utilizando juegos y actividades que

involucren movimiento, indicándoles la importancia del movimiento y de la actividad física. Estas actividades y juegos que se realizan deben estar guiadas por la parte motriz ya que esta es de suma importancia para un buen desarrollo del niño. En esta sesión se dejará la actividad el agua es vida, en la que el niño entrevistara a su padre frente al consumo de agua en su casa. Por último se enviara a los padres el cuestionario NAOS 3, el cual nos dará información acerca de los hábitos que se tienen en el hogar.

- En la tercera sesión se aplicará el cuestionario NAOS 1 el cual nos indicara como se encuentran los niños frente a temas relacionados con la actividad física y alimentarse saludablemente. Adicional a esto se dejará una actividad llamada el profesor soy yo, en la que el niño tendrá que salir a realizar actividad física con sus padres o acudientes.
- Es importante resaltar que se realizara un diario de campo durante el transcurso de las dieciséis sesiones de clase, esto siendo necesario para llevar un seguimiento sobre el proceso que se desarrolla en el colegio.

A continuación, se mostrará el diario de campo que se va desarrollar en todas las sesiones

8.6.1 DIARIO DE CAMPO

FECHA:

LUGAR: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN

OBJETIVO: Identificar algunos hábitos que tienen los estudiantes durante la clase de educación física, buscando que a medida que pasen los días.

OBSERVACION	201	202	203	IMPRESIONES O CONCLUSIONES
Los estudiantes llevan agua:				
Se hidratan constantemente durante la clase:				
Durante la semana consumió verdura durante el día				
Consumieron un desayuno antes de ir al colegio:				
Consumen fruta al desayuno				
Realizan la actividad física propuesta en clase:				
EL sábado o domingo realizó actividad física con su familia				

Tabla 7. Diario de Campo

Irradiación: Teniendo como base el diario de campo, y el cuestionario NAOS 1 aplicado en las sesiones anteriores, se desarrollan actividades y juegos los cuales contribuyan al mejoramiento de las falencias encontradas. Esta etapa se desarrollará en las siguientes diez clases, empezando en la sesión 4 hasta la número trece.

En estas sesiones se desarrollarán diferentes actividades, involucrando a los estudiantes, padres de familia o acudientes y profesores de la institución, ya que es de vital importancia que el entorno en el que se desenvuelve el niño, tenga conocimiento acerca de la importancia de tener un estilo de vida saludable.

Además, En esta fase los estudiantes tendrán un acercamiento más amplio sobre cada uno de los temas de estilos de vida saludables, trabajados en la fase inicial de sensibilización. Este ciclo se desarrollará de la siguiente manera

Se trabajarán los tres aspectos principales de la propuesta los cuales son la actividad física regular, llevar una buena alimentación y evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas. Para esto se utilizarán juegos, y actividades que permitan el aprendizaje y la promoción de los hábitos de vida saludables.

Para tener un acercamiento a los padres y profesores, se realizan actividades en las que el niño realice un acercamiento directo con estos, consultando sobre su alimentación y la actividad física realizada a la semana mediante juegos de entrevistas. También se realizarán actividades, en las que los padres u acudientes, salgan a realizar actividad física en el parque o un espacio de

recreación con los niños un día a la semana, esta salida deberá traerse dibujada y explicada,

Por otro lado, se trabajarán actividades que desarrollen adecuadamente la parte motriz del niño, siendo estas importantes para un correcto proceso en la coordinación y su desarrollo fisiológico entre otros. Entre estas encontramos el conocimiento del esquema corporal, percepción espacio tiempo, expresión corporal, coordinación general, coordinación viso-manual y coordinación viso-pedica.

Evaluación: La tercera fase o fase final es la evaluación para la cual se destinaran las tres últimas clases, se dará desarrollo nuevamente a las encuestas o cuestionarios presentados en la primera fase a los alumnos y padres,

- La encuesta naos 1 la cual será respondida nuevamente por los estudiantes podrá dar respuesta a las mejores que se obtuvieron con la aplicación de esta propuesta, se espera que dichas mejoras sean significativas.
- Los padres darán respuesta al cuestionario naos 3 el cual ya fue previamente resuelto en la fase inicial con esto se observaran los cambios tanto en las acciones como en el pensamiento acerca de la importancia de la actividad física, la buena alimentación y el no consumo de alcohol y tabaco.

8.6.2 SESIONES DE CLASE

1 plan de clase

Planeación respecto a la clase de Educación Física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN		CLASE NO 1		FECHA: 11/02/2016		
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO		DOCENTE EN FORMACIÓN: JHON NICOLAS CAMACHO PINEDA				
TEMA: Conocimiento del esquema corporal		CURSO: SEGUNDO (204)		ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NO DE ESTUDIANTES: 38		NO DE SESIONES: 1				
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Reconocer las partes del cuerpo Identificar diferentes movimientos y posturas Generar acuerdos de comportamiento	-Cefalocaudal. -Donde está ubicada, y como se mueve -Puntualidad, llevar uniforme, respeto en la clase y a los compañeros, actitud positiva	Comando directo	Máquina de gente electrónica El fotógrafo La peste Golpe directo Simón dice que Inventario de cuerpo	10 minutos 5 minutos 5 minutos 5 minutos 5 minutos	12 balones 12 aros 12 conos	El estudiante conoce las partes del cuerpo y sabe para qué sirve cada una El estudiante crea diferentes movimientos y posturas Atiende a las indicaciones del docente y acepta acuerdos de comportamiento
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conocer la importancia de la hidratación</p> <p>Aplicación cuestionario naos 1</p> <p>Se realizó el diario de campo</p>	<p>-Hidratarse correctamente durante la realización de la actividad física</p> <p>-Llevar a clase una bebida para mantenerse hidratado</p> <p>-Conocer los beneficios que tiene el agua para su cuerpo</p>	<p>Comando directo</p>	<p>-Charla sobre la importancia y beneficios de consumir agua</p> <p>-Se les deja una investigación acerca de la importancia de consumir agua</p> <p>-Se les pide que traigan agua para la sesión del 25 de febrero</p>	<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p>		<p>Conoce la importancia que tiene consumir agua</p> <p>Trae la actividad y sabe la importancia del agua</p> <p>Trae la hidratación correspondiente para la próxima sesión</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Los estudiantes tienen poco conocimiento de la importancia de consumir agua durante la actividad física. Algunos estudiantes no desayunaron ni comen constantemente fruta.		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

2 plan de clase

Planeación respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 2		FECHA:	
11/02/2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: Conocimiento del esquema corporal			CURSO: SEGUNDO (204)		ASIGNATURA: EDUCACIÓN	
FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 38			NO DE SESIONES: 1			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Conocer cómo funciona su cuerpo	-Tiene conciencia acerca de su respiración -Tiene conciencia de sus pulsaciones	Comando directo	Juegos de respiración: Se les dice que están en lugares donde su respiración varia	15 minutos	12 balones	Entiende cómo funciona su respiración
Conocer cada uno de sus sentidos, y para qué sirven	-Donde está ubicada, y como se mueve -Como se comunica o expresa con el exterior		Latidos del corazón	10 minutos	12 aros	Conoce como cambian sus pulsaciones dependiendo de la actividad que esté realizando
Sensibilización sobre hábitos de vida saludable	-utiliza diferentes posibilidades de manipulación de objetos		Coge y conoce diferentes objetos	5 minutos	12 conos	
Aplicación de cuestionario naos 1	-Ficha de la importancia de la fruta -Aplicación cuestionario naos 1		Con los ojos cerrados va escuchando sonidos los cuales representara	10 minutos		Identifica cada uno de sus sentidos y para qué sirven
			Vera movimientos los cuales imitara	5 minutos		
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar y apropiarse sobre la importancia del consumo de agua durante las prácticas de actividad física Conocer la importancia del desayuno Se realizó el diario de campo	-Hidratarse correctamente durante la realización de la actividad física -Llevar a clase una bebida para mantenerse hidratado -Conocer los beneficios de consumir desayuno -Sabe que alimentos son apropiados consumir en la mañana	Comando directo	-Charla sobre la importancia del desayuno y sus beneficios -Tarea sobre la importancia del desayuno	15 minutos		Si se trajo la actividad y la hidratación Se apropió de la importancia de consumir agua Sabe porque es importante consumir un desayuno
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase	REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

3 plan de clase

Planeación respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN		CLASE NO 3		FECHA: 11/02/2016		
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO		DOCENTE EN FORMACIÓN:				
TEMA: Conocimiento del esquema corporal		CURSO: SEGUNDO (204)		ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NO DE ESTUDIANTES: 38		NO DE SESIONES: 1				
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Desarrollar lateralidad Miembros izquierdos y derechos Desarrollar las actitudes de la lateralidad Mejorar la dominancia lateral	-Tiene conciencia acerca de su lado izquierdo y derecho -Tiene conciencia de las cosas u objetos que están a su der-izq -Como mejora su lateralidad expresa con confianza -utiliza diferentes posibilidades de manipulación de objetos con partes izq-der	Comando directo	Activacion muscular y cardiovascular Circuito utilizando bases de algunos deportes como el futbol, el baloncesto, el voleibol y el béisbol. Se harán grupos y se rotaran por tiempo para que participen en todos los espacios	10 minutos 40 minutos	Balones de futbol, baloncesto y voleibol Aros Conos Lasos	Participación en las actividades y desempeño en cada una de estas. el niño reconoce su izquierda y su derecha por medio del juego sabe que objetos están a su derecha o izquierda
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeación respecto a la parte de investigación

<p align="center">UNIVERSIDAD LIBRE</p> <p align="center">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</p> <p align="center">COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>						
<p>APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE</p> <p>Tema: Promoción de la actividad física</p>						
<p>¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?</p>						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Identificar y apropiarse de la importancia de la actividad física</p> <p>Conocer la importancia de la actividad física</p> <p>Diferenciar los diferentes tipos de actividad física</p>	<p>-Realizar actividad física fuera de la escuela</p> <p>-Realizar diferentes deportes de manera que le beneficie a su salud</p>	<p>-Comando directo</p> <p>- Asignación de tareas</p>	<p>- Circuito utilizando bases de algunos deportes como el futbol, el baloncesto, el voleibol y el béisbol.</p> <p>Se harán grupos y se rotarán por tiempo para que participen en todos los espacios</p> <p>Se explicará la actividad física que se realizan en actividades diarias, y la actividad física que se puede realizar en un parque o en la calle.</p>	<p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<p>Balones de futbol, baloncesto y voleibol</p> <p>Aros</p> <p>Conos</p> <p>Lasos</p>	<p>Realiza los ejercicios siendo conciente que le benefician a su salud</p> <p>Presenta interés en las actividades realizadas</p>
<p>REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN</p> <p>Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase</p>		<p>REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR</p>		<p>ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.</p>		

4 plan de clases

Planeación respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 4	FECHA: 17/03/2016		
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO			CURSO: SEGUNDO (204)	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NO DE ESTUDIANTES: 35			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Desarrollo del equilibrio estático y dinámico conocer la importancia del equilibrio y en qué circunstancias puede ser necesario este Sensibilización sobre hábitos de vida saludable	-sabe ubicarse en un sitio determinado con una postura adecuada. -Tiene conciencia del espacio en el cual se encuentra -ubicación en superficies planas altas y medias - postura en cada una de las superficies -utiliza diferentes posibilidades de movimiento -importancia de las verduras ficha para colorear	ASIGNACION DE TAREAS	A coger el lobo Las figuras geométricas juegan Andando en un pie Las flores La zanahoria	15 minutos 10 minutos 5 minutos 10 minutos 5 minutos	12 balones 12 aros 12 conos	Entiende la importancia del equilibrio para su vida Conoce las diferentes posibilidades de movimiento y posturas en una situación de equilibrio Reconoce la importancia del consumo regular de verduras
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar y apropiarse de la importancia del consumo de agua durante las prácticas de actividad física Conocer la importancia del desayuno Se realizó el diario de campo	-Hidratarse correctamente durante la realización de la actividad física -Llevar a clase una bebida para mantenerse hidratado -Conocer los beneficios de consumir desayuno	Comando directo	-Charla sobre la importancia del desayuno y sus beneficios	15 minutos		Si se trajo la actividad y la hidratación Se apropió de la importancia de consumir agua Sabe porque es importante consumir un desayuno
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

5 plan de clase

Planeación respecto a la clase de educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 5		FECHA: //2016	
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: percepción espacial (orientación y trayectorias)			CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			
NO DE ESTUDIANTES: 38		NO DE SESIONES: 16				
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Conocimiento de las posibilidades de desplazamiento que tiene el cuerpo teniendo en cuenta distancias y espacios	El estudiante vivencia las direcciones y distancias en el espacio, y se apropia de su cuerpo en el espacio para poder realizar desplazamientos.	Asignación de tareas.	Atrápala si puedes la pareja lanza el balón lo suficientemente lejos y alto y el compañero de atraparlo ante de que caiga en el suelo.	15 minutos	Pelotas Conos	Comprende la importancia de conocer sobre direcciones y distancias.
Reconocer las distancias que existe entre diferentes objetos que observamos en el espacio.	El estudiante Comprende las relaciones espaciales, distancias, relaciones, cambios de sentido y dirección, interposiciones	Asignación de tareas.	Sigue la pista Cada alumno fija la vista en un punto fijo de la pista. En primer lugar se dirigirá hacia ese punto de la manera más recta posible, esquivando compañeros u obstáculos,	15 minutos		Que el estudiante comprenda que es un metro o 10 metros de distancia y pueda visualizar un espacio y calcular un aproximado
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: alimentación saludable						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Conoce la pirámide alimenticia, entiende cada uno de los grupos que la conforman y la función principal de cada alimento	Conformación de la tabla nutricional. -Cereales y tubérculos -frutas y verduras -leguminosas y alimentos de origen animal -grasas y azúcares	Asignación de tareas Comando directo Comando directo	-Los niños colorearán la tabla nutricional -se explicará cada una de las partes de la pirámide y los alimentos que se encuentran en ella -se explica cuántas veces a la semana es recomendado consumir cada alimento según recomendación de la OMS	10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS	Hojas, marcadores, cartulinas	Test oral al final de la clase para verificar la comprensión de cada uno de los alumnos acerca de la pirámide nutricional.
		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

6 plan de clase

Planeación respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN		CLASE NO 6		FECHA: //2016		
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO		DOCENTE EN FORMACIÓN:				
TEMA: PERCEPCION ESPACIAL (organización espacial y conocimiento y distancia) CURSO: SEGUNDO						
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		NO DE ESTUDIANTES: 35		NO DE SESIONES: 16		
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Capacidad para diferenciar que es cerca que es lejos, adelante, atrás, Habilidades para reconocer que es una distancia cercana o lejana	El estudiante aprende a organizar las relaciones topológicas tales como: adelante, atrás, cerca, lejos. Comprende que es estar cerca o lejos de u objeto o persona	Asignación de tareas Comando directo	Me oriento con tu sonido: un compañero hace el sonido previamente acordado y el otro trata de llegar a él con los ojos totalmente cerrados. Cerca y lejos: se designas unas bases o estaciones, cuando el docente indique cerca o lejos los estudiantes correrán a la que tengan a la distancia mencionada	15 minutos 15 minutos	Conos Cono y aros	Ficha de observación durante la clase la cual permite evidenciar si el estudiante comprende los contenidos plateados por el docente. Preguntas al final de la clase acerca del tema ejemplo: ¿esa caseta está cerca o lejos?
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: alimentación saludable						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Comprende los beneficios que trae una alimentación saludable y balanceada Los niños que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados tienen grandes beneficios	Alimentos saludables y alimentos poco saludables Beneficios -Crecen y se desarrollan sanos y fuertes -tienen suficiente energía para estudiar y jugar - están mejor protegidos contra enfermedades.	Asignación de tareas. Comando directo	-en una hoja blanca los estudiantes deben anotar los alimentos que más consumen y los que menos consumen de cada uno de los grupos nutricionales Se les explica cuales están bien y cuales se deben consumir en mayor o menor medida	15 minutos 15 minutos	Hojas blancas, colores y folletos.	Comprensión del estudiante acerca de los alimentos buenos y malos para desarrollo
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

7 plan de clase

Planeación respecto a la clase de educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 7		FECHA: 17/03/2016	
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: PERCEPCION TEMPORAL			CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			
NO DE ESTUDIANTES: 35			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Conocimiento y experiencia del propi cuerpo	-Establece relaciones con el medio, conociéndose así mismo	ASIGNACION DE TAREAS	Los coches locos	15 minutos	12 balones	Entiende la importancia del equilibrio para su vida
Relación y funcionamiento de sus diferentes partes	-tiene conciencia de su respiración, tono muscular y lateralidad		Buscando casa	10 minutos	12 conos	Conoce las diferentes posibilidades de movimiento y posturas en una situación de equilibrio
Sensibilización sobre hábitos de vida saludable	-Realiza cualquier tipo de movimiento que se le asigne		Recoger los aros	5 minutos		
	-importancia de las verduras ficha para colorear		Coger a su pareja	10 minutos		
				5 minutos		Reconoce la importancia del consumo regular de verduras
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUÉ ACTIVIDADES SE VAN A DESARROLLAR?	¿QUÉ CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUÉ METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUÉ ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUÉ TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿CÓMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>- Se entregará a cada estudiante un folleto sobre hábitos saludables</p> <p>Se realizó el diario de campo</p>	<p>-Hidratarse correctamente durante la realización de la actividad física</p> <p>-Llevar a clase una bebida para mantenerse hidratado</p> <p>-Conocer los beneficios de consumir desayuno</p>	Comando directo	<p>Folleto</p> <p>Diario de campo</p>			<p>Si se trajo la actividad y la hidratación</p> <p>Se observa que llevan hidratación a las clases</p> <p>Lee con atención el folleto y se apropia de algunas cosas</p> <p>Sabe porque es importante consumir un desayuno</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

8 plan de clase

Planeación respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 8		FECHA: 11/02/2016	
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: expresión corporal			CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			
NO DE ESTUDIANTES: 38			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Lograr que se apropie de su sus movimientos	Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.	Asignación de tareas	activación	10 minutos		el niño reconoce la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.
Identificar diferentes posibilidades que tiene el cuerpo para expresar	Desarrollar la creatividad en actividades grupales.		Barriendo en casa	5 minutos		Sabe cómo expresar por medio de gestos, gritos, música y dibujo.
			Subo y bajo escaleras	5 minutos		
			Mi balón imaginario	10 minutos		
				10 minutos		
Integración con todos los del grupo sin importar sus diferencias	Disfrutar del juego expresivo con los demás.		Los oficios diarios			Se logra una conexión entre lo que se quiere expresar y lo que los demás entienden esto siendo asertivos con el mensaje enviado.
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Conoce los tipos de actividad física que puede realizar en casa Aprende a relacionar las tareas de casa con la actividad física	-Realizar actividades diarias con agrado conocer su importancia en aspectos de salud -Ser consiente de la importancia de realizar diferentes actividades como subir escaleras, caminar, correr, etc.	Comando directo	- activación Barriendo en casa Subo y bajo escaleras Mi balón imaginario Los oficios diarios	10 minutos 5 minutos 5 minutos 10 minutos 10 minutos		Se entiende la importancia de realizar diferentes actividades diarias para la salud y bienestar propio Se realizarán preguntas al final acerca de los beneficios de la actividad física en casa y en la escuela
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

9 plan de clase

Plan de clases respecto a la clase de educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 9		FECHA:	
21/04/2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: Coordinación dinámica general			CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			
NO DE ESTUDIANTES: 38			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar diferentes formas de marcha y desplazamiento	-Tener el tronco recto mientras realiza la marcha	Asignación de tareas	activación	5 minutos	Conos	El niño identifica las diferentes formas de marcha y desplazamiento
Conoce como debe ser el correcto movimiento de la marcha	-Sincronizar el movimiento de los brazos con la sacada		-Marcha sobre líneas utilizando diferentes movimientos que generen una buena técnica	10 minutos	Aros	Ejecuta una correcta marcha en las distintas superficies
Identifica diferentes formas de la carrera	-Caminar sobre una línea recta realizando una correcta técnica		-Caminar sobre una soga larga manteniendo el equilibrio	15 minutos	Laso	Identifica diferentes formas de carrera
Conoce como debe ser la técnica correcta de la carrera	-Mantener el tronco ligeramente inclinado hacia adelante		-Juegos de equilibrio, utilizando las diferentes líneas del campo	10 minutos		Ejecuta una correcta marcha
Integración con todos los del grupo sin importar sus diferencias	-Elevar las rodillas al correr		-Carreras por equipos	10 minutos		Participa en la actividad, y mantiene buenas relaciones con sus compañeros
	-Desarrollar una correcta técnica de carrera		-Carreras utilizando diferentes formas de ejecución			
	-Desarrollar la creatividad en actividades grupales.					
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Importancia del agua e hidratarse correctamente						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar y apropiarse de la importancia de la actividad física y la hidratación Conocer la importancia del desayuno Sensibilización sobre hábitos de vida saludable	-Hidratarse correctamente durante la realización de la actividad física -Llevar a clase una bebida para mantenerse hidratado -Conocer los beneficios de consumir desayuno	Comando directo	-Charla sobre la importancia de la actividad física -Charla sobre la importancia de la hidratación -Tarea sobre la importancia de la actividad física -Diario de campo	15 minutos		Si se trajo la hidratación Se apropió de la importancia de consumir agua Realizo la tarea propuesta sobre la actividad física Sabe porque es importante consumir un desayuno
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

10 plan de clase

Plan de clase respecto a la clase de Educación Física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 10		FECHA:	
//2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: COORDINACION DINAMICA GENERAL (marchas, carreras y apoyos) CURSO: SEGUNDO						
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 35		NO DE SESIONES: 15				
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE ?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR ?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD ?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES ?
Conocer la marcha y sus diferentes apoyos	-Marcha, apoyo doble, apoyo (los dos pies están en contacto con el suelo monopodal(un pie está apoyado en el suelo, fase de oscilación(momento en el que el otro pie ataca el suelo	Comando directo	Calentamiento -caminar en diferentes direcciones variando velocidades(muy lento, lento, rápido).	10 minutos	-cajones -conos -platillos -aros	-Seguridad y confianza en si mismo al realizar las actividades
Desarrollar diferentes tipos de carreras con diferentes apoyos.	-velocidad Cambios de dirección, Cambios de velocidad, Apoyo plantar		-en grupos realizar(pasos largos ,pasos cortos pasos muy cortos)	10 minutos		-Tiene conocimiento de los apoyos y sus desplazamientos
			-pasa los obstáculos se ubicaran obstáculos en el terreno y los niños deberán pasarlos en velocidad -carreras en zigzag -carrera sobre talon -carrera sobre punta de pie	15 minutos		
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Plan de clase respecto a la parte de investigación

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Alimentación saludable						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE ?	¿QUE CONTENIDO S ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR ?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD ?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES ?
Los estudiantes y sus padres conocen los grupos alimenticios de la tabla nutricional en casa.	Los padres comprenden la importancia de una alimentación balanceada. Los padres y los niños trabajan en equipo para ver lo que está bien y lo que está mal de la alimentación diaria.	Asignación de tareas Asignación de tareas	- Los niños y sus padres deben dibujar la tabla nutricional y colorearla En esta misma tabla resaltarán con color verde los alimentos los cuales sus hijos si consumen y con color rojo los que no consumen	Tarea casa Tarea casa	.cartulinas, marcadores , colores	La tarea debe estar firmada por los padres y se compara con la actividad realizada en la clase anterior en la cual los niños daban esta misma información
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

11 plan de clase

Plan de clases respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE						
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN						
COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 11		FECHA: //2016	
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (saltos, giros y transporte) CURSO: SEGUNDO						
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 35			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conocer las distintas posibilidades de giro</p> <p>Desarrollar la capacidad de salto en sus diferentes aspectos altura y longitud</p>	<p>Ser capaz de realizar distintos giros sobre los diferentes ejes del propio cuerpo</p> <p>El estudiante controla la caída manteniendo el equilibrio al finalizar el salto.</p>	Comando directo	<p>los niños se ajustan en el piso y empiezan a girar por todo el espacio.</p> <p>Rollos adelante, y atrás</p> <p>Salto de cuerdas. Individual. Cada niño con una cuerda. ¿De cuántas formas podemos saltar la cuerda?</p> <p>Por parejas, con un aro pequeño cada uno. Se sitúan frente a frente, uno lanza el aro rodando por el suelo y el otro lo salta abriendo las piernas cuando le llega</p>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p>	Colchonetas, aros, conos y cuerdas	Concentración de los niños a la hora de realizar las actividades, respeto a los compañeros
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

Plan de clase respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: alimentación saludable						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Fortalece de los conocimientos acerca de la importancia de una alimentación sana y balanceada.	El consumo de frutas y verduras te ayuda a crecer sano y fuerte, además los demás alimentos tienes componentes necesarios para cada día sentirse activo y con buena salud	Asignación de tareas Comando directo.	Los estudiantes dibujaran los alimentos que consumieron el día anterior. Se toman los dibujos realizados por los estudiantes y se les explica cuales alimentos deben consumirse en mayor o menor medida.	10 minutos 15 minutos	Colores, hojas blancas y carteleras	Al final se realiza un test para observar la comprensión de los estudiantes acerca de la importancia de alimentarse bien.
		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

12 plan de clase

Plan de clase respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 12			
FECHA: //2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: COORDINACION DINAMICA GENERAL (cuadrapedias y reptaciones) CURSO: SEGUNDO ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 35 NO DE SESIONES: 15						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Diferenciar las reptaciones de las cuadrapedias y vivenciar las dos Conocer las distintas posibilidades de apoyos con el cuerpo Desarrollar el apoyo de las extremidades superiores e inferiores	Tripedias(cuando se usasn tres apoyos) Cuadrapedias(cuando se emplean 5 apoyos) Quintupedia (cuando se trabajan 4 apoyos) Boca arriba(cuando la cara ventral esta orientada al techo) Boca abajo (cuando la cara ventral apunta al suelo) -reptacion	Comando directo	-Calentamiento -se distribuyen aros en el campo y los niños son perros y estarán desplazándose y cuando el profesor diga perros a sus casa deberán buscar un aro y meterse en el -caballito el niño ara carreras con su compañeros llevando a uno en su espalda y luego cambian -la lleva en tripedias el niño deberá coger al resto en tres apoyos -en grupos de 5 los alumnos deveran hacer 3 y 5 y 7 apoyos -los niños aran carreras en reptaciones	5 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos	Aros Conos	Concentración de los niños a la hora de realizar las actividades, respeto a los compañeros Reconoce los diferente apoyos Sabe que es una reptación y una cuadrapedia y sus variantes
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Plan de clase respecto a la clase de Educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 13			
FECHA: //2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: COORDINACION DINAMICA GENERAL (pases y recepciones) CURSO: SEGUNDO						
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 35			NO DE SESIONES: 15			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
- lograr la mayor exactitud posible en la ejecución de los pases - Desarrollar la correcta recepción de la pelota -Mejorar la coordinación oculo-manual	-Coordinación oculomanual. -Percepción espaciotemporal. -Percepción de trayectoria y velocidad de diferentes objetos. Habilidades -perceptivo motoras.	Comando directo	-Calentamiento -lleva un balón. Trabajamos: rodar balón con cabeza, manos, rodillas... Se delimita un recorrido entre dos conos. -afina tu puntería: colocamos objetos encima de las sillas y la idea es tumbarlos -el alumno tiene que intentar pasar de orilla a orilla. Los otros alumnos tiene que intentar evitarlo a través de -se hacen filas se separa de 5 a 8 metros y se hace un relevo con pases	5 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos	Aros Conos platillos	Interés por manipular y conocer objetos diferentes (lanzamientos y recepciones). Conoce y cumple el objetivo, las normas y los roles a desempeñar. Actitud de respeto hacia los compañeros
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

Planeaciones respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Actividad física						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE ?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR ?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD ?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conoce los tipos de actividad física que puede realizar en casa</p> <p>Identificar diferentes hábitos saludables</p> <p>Aprende a relacionar las tareas de casa con la actividad física</p>	<p>-Realizar actividades diarias con agrado</p> <p>conocer su importancia en aspectos de salud</p> <p>-Clasificar diferentes hábitos saludables como alimentarse bien y hacer actividad física</p> <p>-Es capaz de contarle a sus compañeros los tipos de actividad física que hay.</p>	Asignación de tareas	<p>- activación</p> <p>Los estudiantes serán reporteros, y realizarán preguntas a compañeros de otros cursos acerca de la actividad física que realizan en la semana, si los compañeros no tienen conocimiento, los reporteros les explicarán y contarán los beneficios y tipos de actividad física</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>20 minutos</p>		<p>El niño conoce y sabe cuáles son las diferentes actividades físicas que puede realizar</p> <p>El niño trabaja adecuadamente en grapo</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN ‘	REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

Planeación respecto a la clase de Educación Física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 14			
FECHA: 21/04/2016						
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: Coordinación viso-pedica CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA						
NO DE ESTUDIANTES: 38			NO DE SESIONES: 16			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARA EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar diferentes formas de pase y recepción Conoce las diferentes superficies del pie y sus posibles usos referente a el pase y recepción Integración con todos los del grupo sin importar sus diferencias	- afianzar el dominio de piernas de manera coordinada y dinámica - Pasa y recepciona balones de diferentes tamaños utilizando diferentes partes de las piernas -Coordina el gesto de recepción -Desarrollar la creatividad en actividades grupales.	Asignación de tareas Comando directo	Activación mediante una ronda musical -Desplazamientos con balones utilizando las piernas -Pases entre compañeros utilizando diferentes partes del pie -Recepción y remate al arco -Remates al arco con el balón en movimiento -Pases y recepciones con balones de diferentes tamaños	5 minutos 10 minutos 15 minutos 10 minutos 10 minutos	Conos Balones de diferentes tamaños Conos Cancha del colegio	El niño utiliza diferentes partes del pie para controlar, manejar y rematar el balón -Coordina la técnica de carrera y el remate Participa en la actividad, y mantiene buenas relaciones con sus compañeros
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS		

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Actividad fisica						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conoce los tipos de actividad física que puede realizar en casa</p> <p>Identificar diferentes hábitos saludables</p> <p>Conocer la actividad física que se puede realizar en el parque</p> <p>Aprende a relacionar las tareas de casa con la actividad física</p>	<p>-Realizar actividades diarias con agrado conocer su importancia en aspectos de salud</p> <p>-Clasificar diferentes hábitos saludables como alimentarse bien y hacer actividad física</p> <p>-</p>	<p>Comando directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>- activación</p> <p>Se les entrega una pancarta en donde los niños en grupo deben dibujar, pintar y separar los diferentes hábitos saludables referentes a la actividad física y alimentación</p> <p>Cada grupo debe socializar lo que dibujo y porque lo dibujo</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>20 minutos</p>		<p>El niño conoce y sabe cuales son las diferentes actividades físicas que puede realizar</p> <p>El niño reconoce los alimentos saludables y los no saludables</p> <p>El niño trabaja adecuadamente en grapo</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

15 plan de clase

Planeación respecto a la clase de educación física

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN			CLASE NO 15	FECHA: 21/04/2016		
DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO			DOCENTE EN FORMACIÓN:			
TEMA: Coordinación viso-pedica			CURSO: SEGUNDO (204)	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NO DE ESTUDIANTES: 38			NO DE SESIONES: 16			
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALUA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Identificar diferentes formas de patear el balón con diferentes superficies del pie Conoce las diferentes superficies del pie y sus posibles usos Integración con todos los del grupo sin importar sus diferencias	- afianzar el dominio de piernas de manera coordinada y dinámica - Patea balones de diferentes tamaños utilizando diferentes partes de las piernas -Coordina el gesto de carrera con el remate del balón -Desarrollar la creatividad en actividades grupales.	Asignación de tareas Comando directo	Activación mediante una ronda musical -Desplazamientos con balones utilizando las piernas -Pases entre compañeros utilizando diferentes partes del pie -Remates al arco con el balón detenido -Remates al arcon con el balón en movimiento -Pases y recepciones con balones de diferentes tamaños	5 minutos 10 minutos 15 minutos 10 minutos 10 minutos	Conos Balones de diferentes tamaños Conos Cancha del colegio	El niño utiliza diferentes partes del pie para controlar, manejar y rematar el balón -Coordina la técnica de carrera y el remate Participa en la actividad, y mantiene buenas relaciones con sus compañeros
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS			

Planeación respecto a la parte de investigación

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Actividad física						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conoce los tipos de actividad física que puede realizar en casa</p> <p>Identificar diferentes hábitos saludables</p> <p>Aprende a relacionar las tareas de casa con la actividad física</p>	<p>-Realizar actividades diarias con agrado conocer su importancia en aspectos de salud</p> <p>-Clasificar diferentes hábitos saludables como alimentarse bien y hacer actividad física</p> <p>-Es capaz de contarle a sus compañeros los tipos de actividad física que hay.</p>	Asignacion de tareas	<p>- activación</p> <p>Los estudiantes serán reporteros, y realizaran preguntas a compañeros de otros cursos acerca de la actividad física que realizan en la semana, si los compañeros no tienen conocimiento, los reporteros les explicaran y contarán los beneficios y tipos de actividad física</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>20 minutos</p>		<p>El niño conoce y sabe cuales son las diferentes actividades físicas que puede realizar</p> <p>El niño trabaja adecuadamente en grapo</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Algunos estudiantes trajeron agua, y la consumieron en la clase		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.		

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA						
INSTITUCIÓN EDUCA: I.E.D NUEVA CONSTITUCIÓN CLASE NO 16 FECHA: 21/04/2016 DOCENTE TITULAR: PEDRO NEL GONZALES ROBAYO DOCENTE EN FORMACIÓN: TEMA: Coordinación viso-pedica CURSO: SEGUNDO (204) ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NO DE ESTUDIANTES: 38 NO DE SESIONES: 16						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
Respeto y compañerismo Mejore su comunicación y trato con sus compañeros Integración con todos los del grupo sin importar sus diferencias	-Hablar de manera apropiada en los juegos -Comunicarse con sus compañeros -Desarrollar la creatividad en actividades grupales.	Asignación de tareas Comando directo	Activación mediante una ronda musical -Se realizarán partidos de baloncesto y futbol mano en donde participen niños y niñas	5 minutos 50 minutos	Conos Balones de diferentes tamaños Conos Cancha del colegio	El niño participe en todos los partido compartiendo de manera adecuada con sus compañeros
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN		REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR	ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS			

UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN COMITÉ DE PRACTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA

APLICACIÓN DEL PROYECTO EN LA CLASE Tema: Actividad física						
¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA CLASE CON SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN?						
¿QUE APRENDIZAJE ESPERA QUE EL ESTUDIANTE DESARROLLE?	¿QUE CONTENIDOS ESPERA QUE EL ESTUDIANTE APRENDA?	¿QUE METODOLOGÍA VA A UTILIZAR PARA QUE EL ESTUDIANTE ALCANCE LOS OBJETIVOS?	¿QUE ACTIVIDADES VA A DESARROLLAR?	¿QUE TIEMPO EMPLEARÁ EN CADA ACTIVIDAD?	¿QUE RECURSOS VA A UTILIZAR?	¿COMO EVALÚA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES?
<p>Conoce los tipos de actividad física que puede realizar en casa</p> <p>Aprende a relacionar las tareas de casa con la actividad física</p>	<p>-Realizar actividades diarias con agrado conocer su importancia en aspectos de salud</p> <p>-Ser consiente de la importancia de realizar diferentes actividades como subir escaleras, caminar, correr, etc.</p>	Comando directo	<p>- activación</p> <p>Barriendo en casa</p> <p>Subo y bajo escaleras</p> <p>Mi balón imaginario</p> <p>Los oficios diarios</p>	<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>		<p>Se entiende la importancia de realizar diferentes actividades diarias para la salud y bienestar propio</p> <p>Se realizarán preguntas al final acerca de los beneficios de la actividad física en casa y en la escuela</p>
REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN	REFLEXIONES DEL DOCENTE TITULAR		ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.			

8.7 MECANISMOS DE EVALUACIÓN

La propuesta se divide en tres etapas las cuales tiene cada una su momento evaluativo, pero es en la etapa final donde se observarán los verdaderos resultados.

Los cuestionarios NAOS 1 y NAOS 3 son una gran herramienta para la recolección de datos y ya que es fácil de entender tanto las preguntas como la

forma de responderlas, en el semestre anterior se realizaron unas pruebas de aplicación del test y se pudo ver que tanto a los alumnos como a los padres se les facilitó entender la dinámica del mismo.

9. ANALISIS DE RESULTADOS

DIARIO DE CAMPO

Se realizó un diario de campo en todas las 16 sesiones de clase con el fin de identificar algunos hábitos que tienen los niños durante la clase y fuera de la institución.

Día 1: El primer día se encontró que la gran mayoría de los estudiantes respondieron negativamente a las preguntas que se le realizaron al iniciar la clase, y la participación e hidratación durante la clase fueron muy bajas. Además se encontró que cerca de la mitad de los estudiantes no desayunan antes de ir al colegio.

Día 3: El día tres se encontró que algunos estudiantes mejoraron respecto a la hidratación y participación durante la clase, además se encontró que algunos estudiantes respondieron positivamente acerca del consumo del desayuno antes de ir al colegio.

Día 6: El día seis se encontró que cerca de la mitad de los estudiantes manifestaron que durante la semana transcurrida consumieron frutas y verduras en su casa, además una mayoría de los estudiantes consumieron desayuno antes de ir al colegio.

Día 9: El día nueve se evidencio que la mayoría de los estudiantes realizaron algún tipo de actividad física fuera de la clase en compañía de sus padres, además el consumo de verdura y fruta aumento significativamente. Frente a la hidratación durante la clase, la gran mayoría lleva su agua o bebida para hidratarse en el transcurso de esta.

Día 12: El día doce tras haber aplicado la propuesta en su totalidad, se encontró que la mayoría de los estudiantes mejoraron su alimentación en casa, la hidratación durante la clase, además el consumo de desayuno antes de ir al

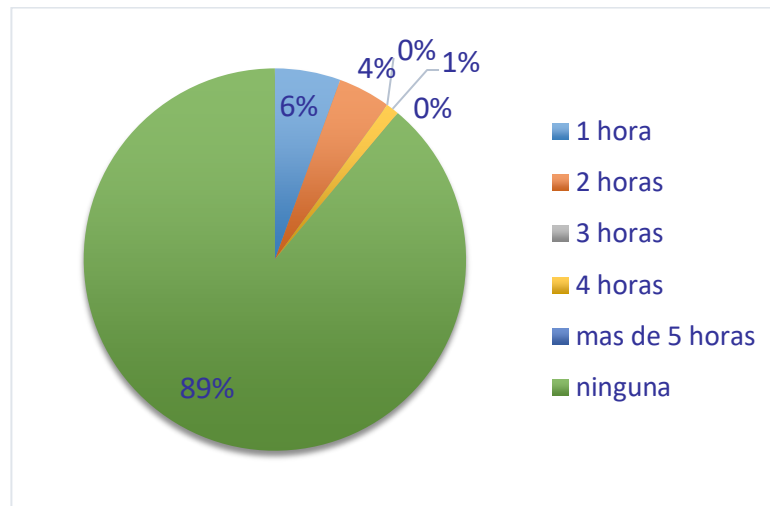
colegio mejoro en totalidad, ya que todos los niños en el último diario de campo manifestaron que desayunaron durante toda la semana transcurrida.

Análisis cuestionario naos 1

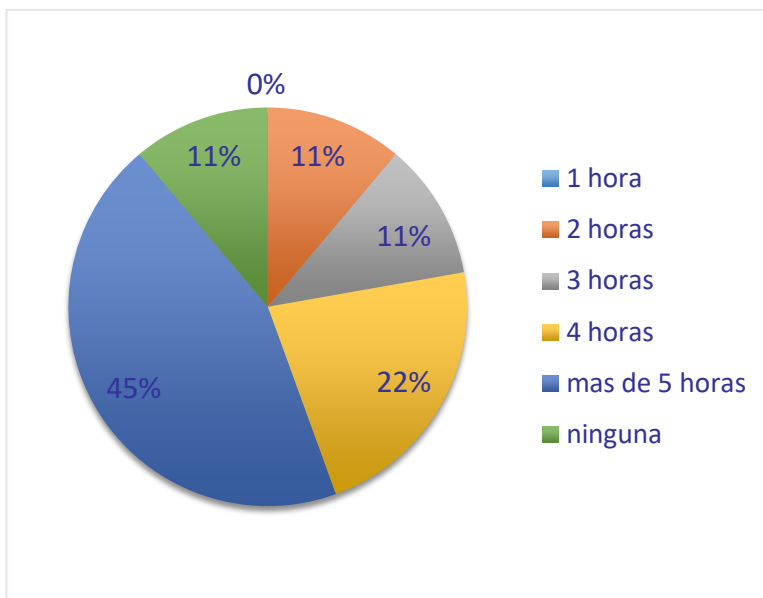
Habitualmente, FUERA DE LAS HORAS DE CLASE: ¿Cuántas horas a la SEMANA practicas algún deporte o haces ejercicio jugando hasta sudar o cansarte?

- ☐ Ninguna
- ☐ Alrededor de 1 hora a la semana
- ☐ Alrededor de 2 horas a la semana
- ☐ Alrededor de 3 horas a la semana
- ☐ Alrededor de 4 horas a la semana
- ☐ 5 horas a la semana o más

AL INICIAR



AL FINALIZAR

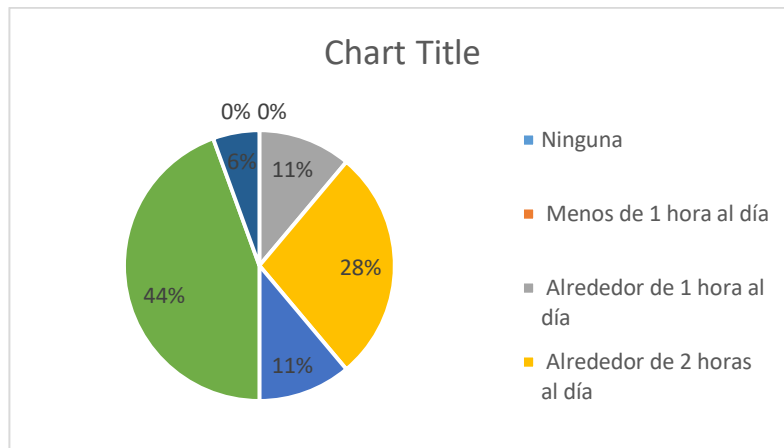


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los alumnos no practicaban alguna actividad física o juego en la semana.
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya realizan más horas de actividad física a la semana evidenciando una mejora significativa.

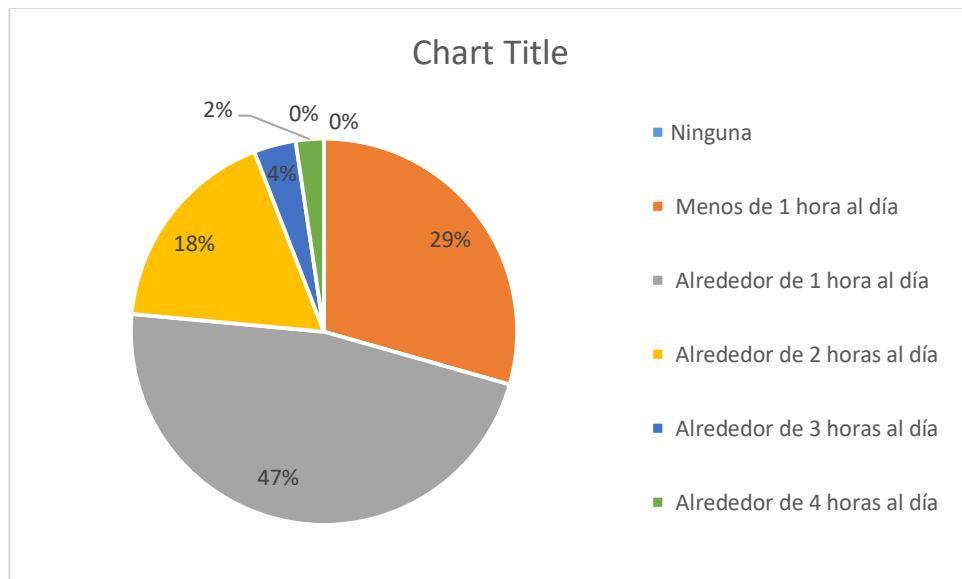
1. ¿Cuántas horas al DÍA sueles ver la televisión y vídeos?

- ☐ Ninguna
- ☐ Menos de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 2 horas al día
- ☐ Alrededor de 3 horas al día
- ☐ Alrededor de 4 horas al día
- ☐ Alrededor de 5 horas o más al día

AL INICIO



AL FINALIZAR

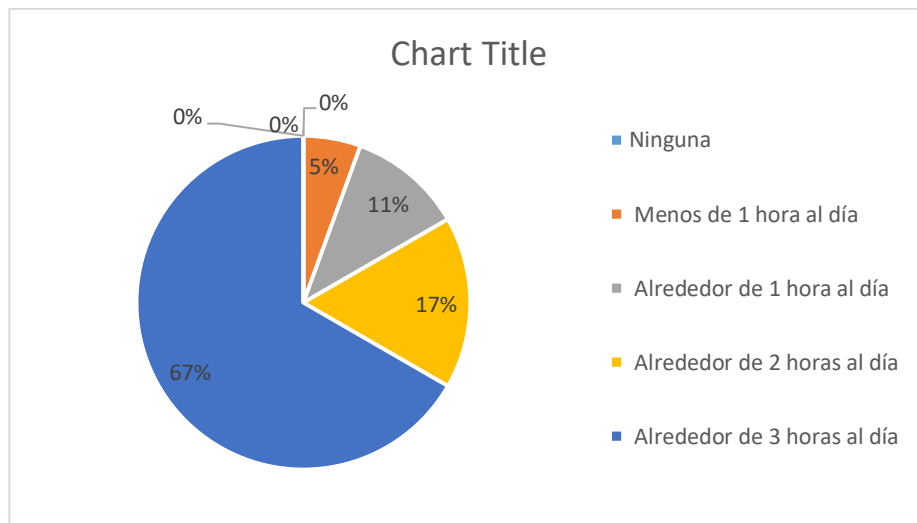


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los estudiantes decían su tiempo a ver televisión o videos dedicándole varias horas de su día.
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya redujeron estas horas e invierten menos tiempo en ver televisión y video.

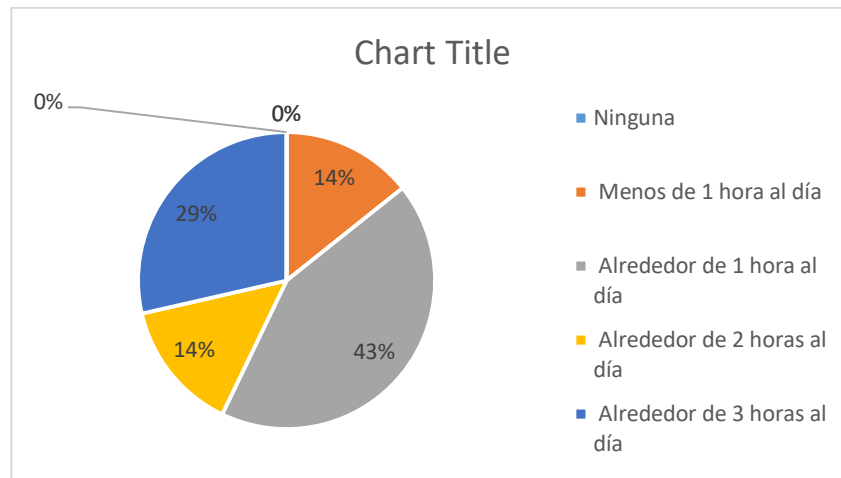
2. **¿Cuántas horas al DÍA sueles utilizar el ordenador (para jugar, mandar correo electrónico, chatear o navegar en internet) y/o las videoconsolas en tu tiempo libre?**

- ☐ Ninguna
- ☐ Menos de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 1 hora al día
- ☐ Alrededor de 2 horas al día
- ☐ Alrededor de 3 horas al día
- ☐ Alrededor de 4 horas al día
- ☐ Alrededor de 5 horas o más al día

AL INICIAR



AL FINALIZAR



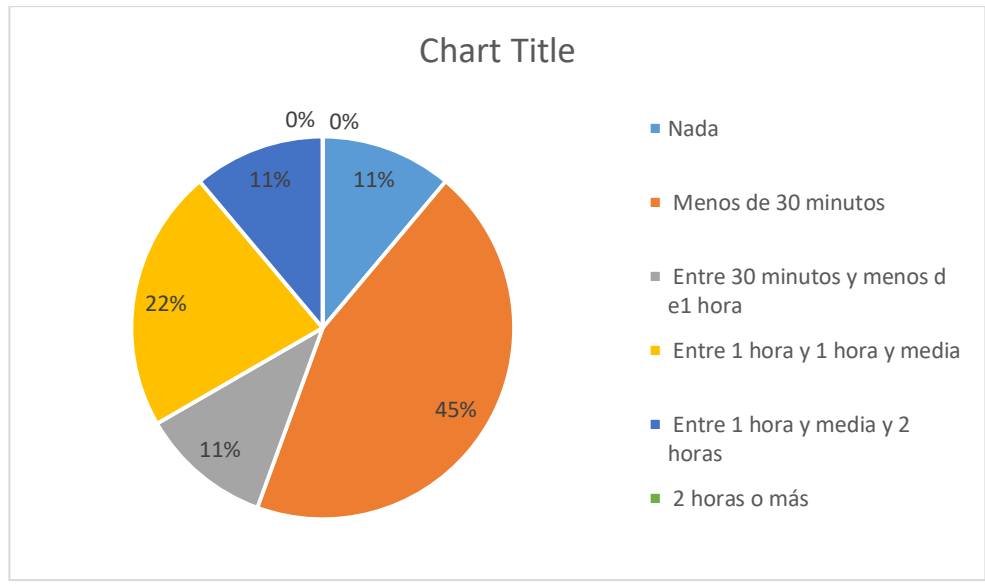
- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños dedicaban varias horas en internet y en video juegos
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya redujeron las horas que le dedicaban a internet chat o videoconsolas viendo una mejora significativa en la encuesta final.

3. Ayer, EN TU TIEMPO LIBRE, alrededor de cuánto tiempo participaste en actividades deportivas o hiciste actividad física (que hizo perder el aliento o sudar más de lo habitual):

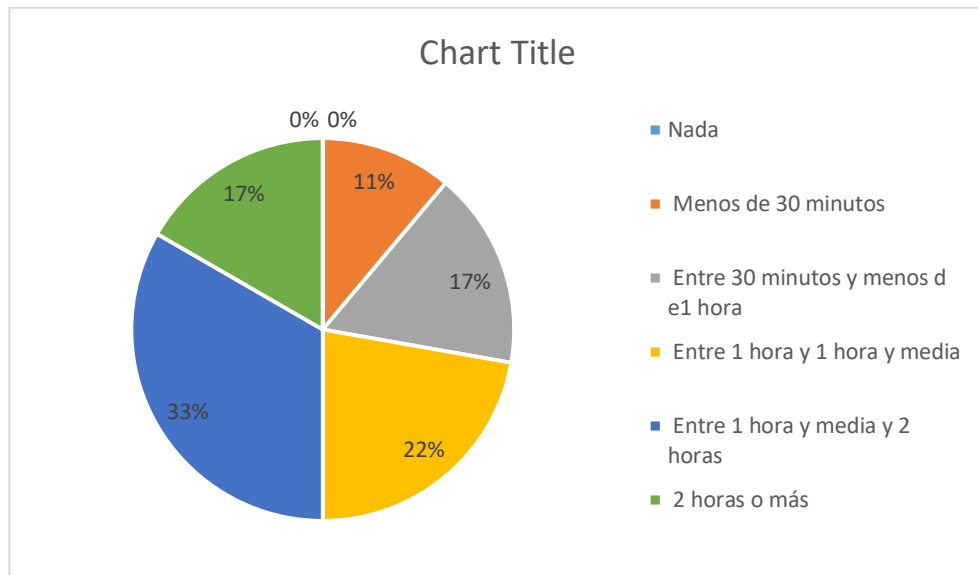
3.1 ... jugando solo/a o con amigos

- ☐ Nada
- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

Al iniciar



Al finalizar

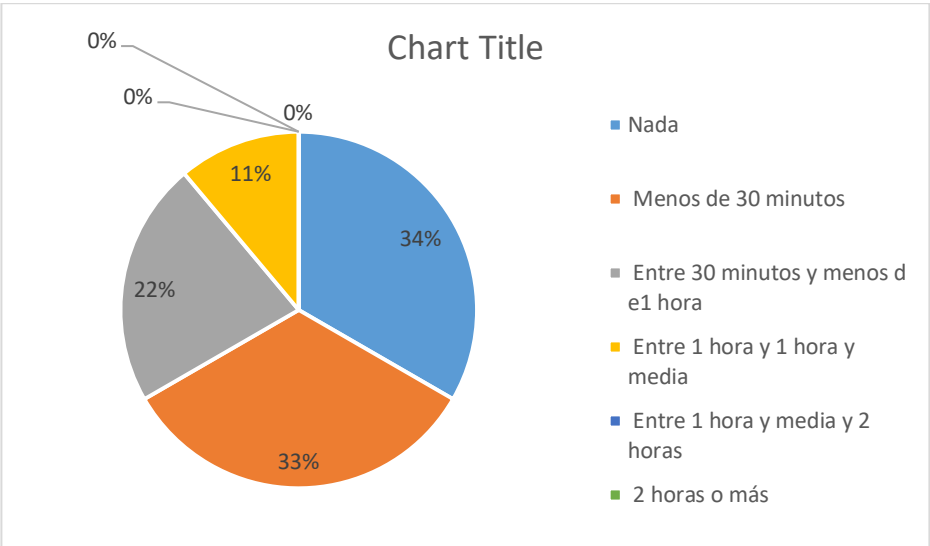


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no practica ninguna actividad deportiva o sale a jugar al parque con los amigos o actividad física
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya realizan más actividad física, juegan más y hacen alguna actividad que requiera moverse y salir de su estado normal.

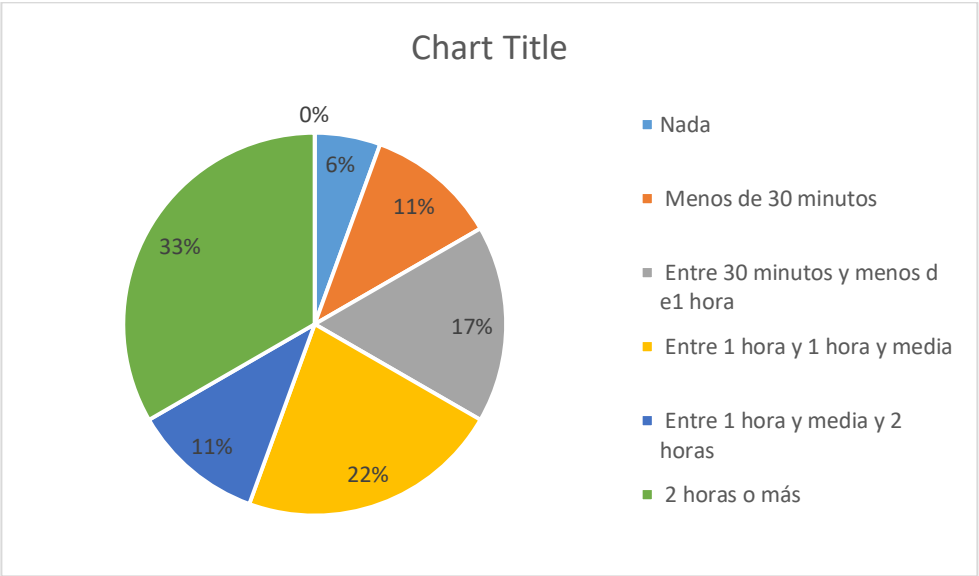
3.2 ... jugando, haciendo ejercicio o deporte con tu familia

- ☐ Nada
- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos d e1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

Al iniciar



Al finalizar

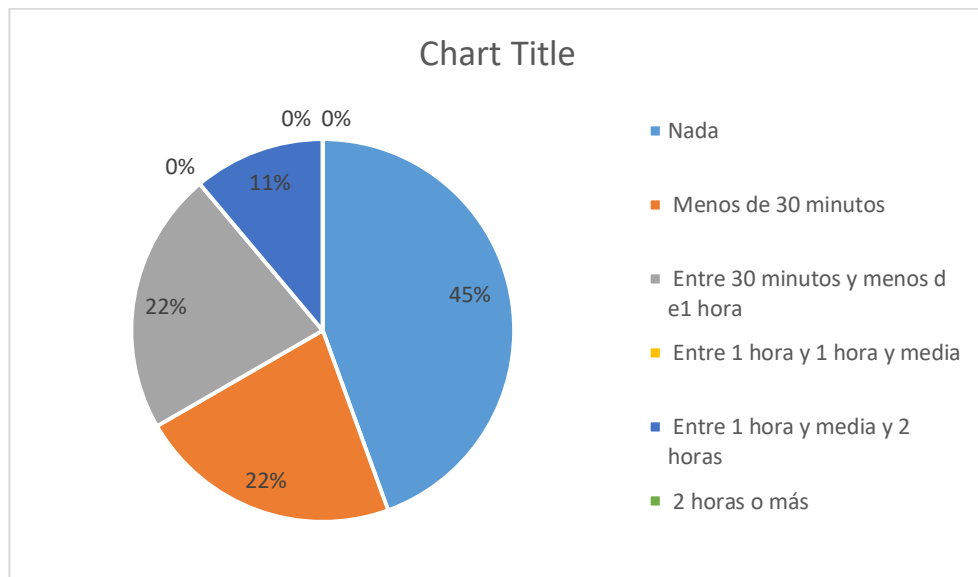


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no salían a practicar ningún deporte o actividad física con us familia.
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya realizan más actividades deportivas con sus familiares y la mejora es muy significativa comparada con la primera encuesta.

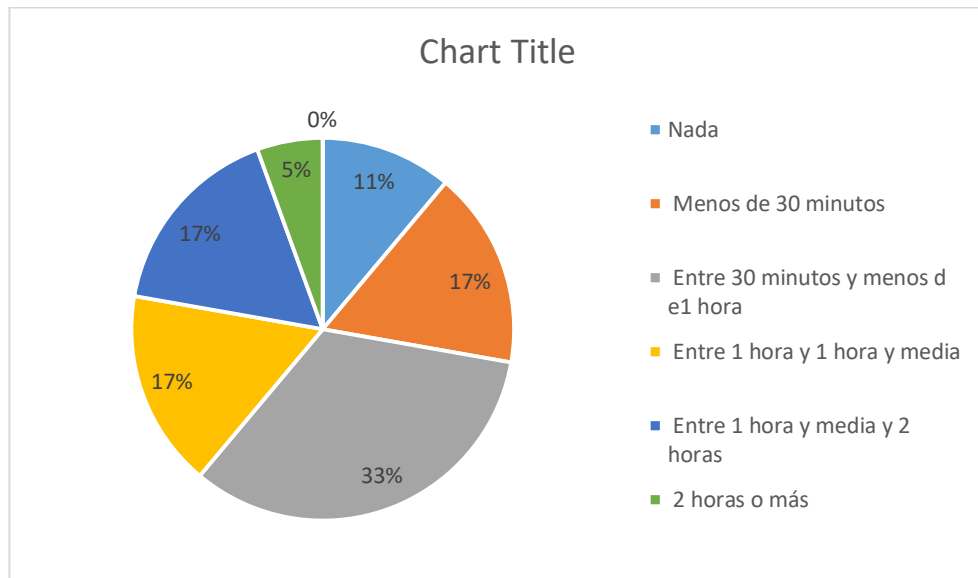
3.3... en deporte extraescolar

- ☐ Nada
- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y menos d e1 hora
- ☐ Entre 1 hora y 1 hora y media
- ☐ Entre 1 hora y media y 2 horas
- ☐ 2 horas o más

Al iniciar



Al finalizar

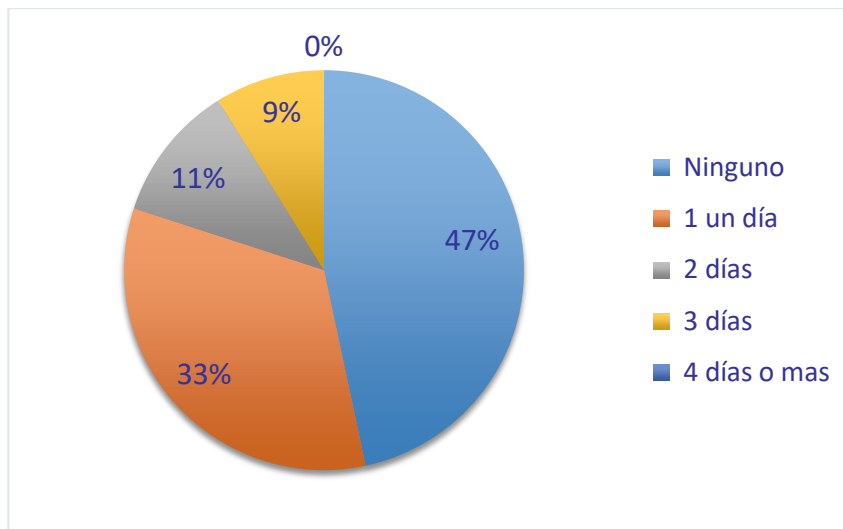


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no realiza deporte extra escolar era muy pocos los que estaban en escuelas deportivas o practicaban alguna actividad física
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que más niños empezaron con deporte extra escolar realizan más actividades deportivas y empezaron hacer parte de escuelas deportiva y actividades deportivas extraescolares

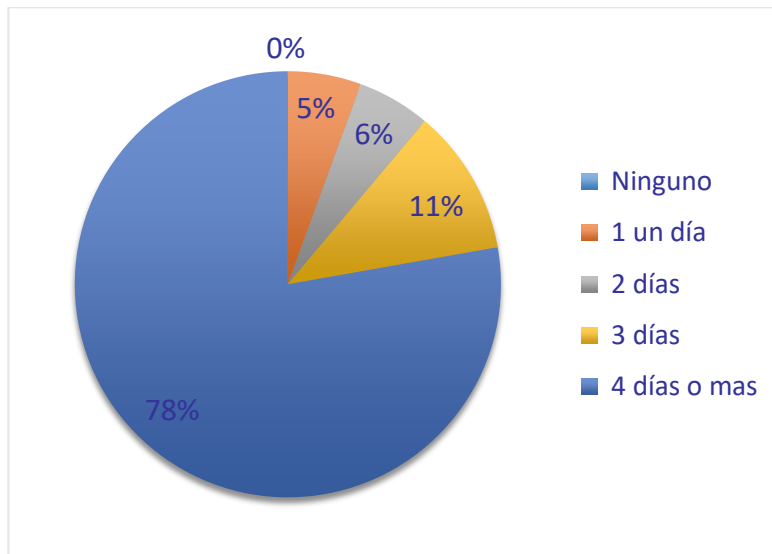
4. ¿Cuántos días a la semana consumes frutas?

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 un día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días o mas

Al iniciar



Al finalizar

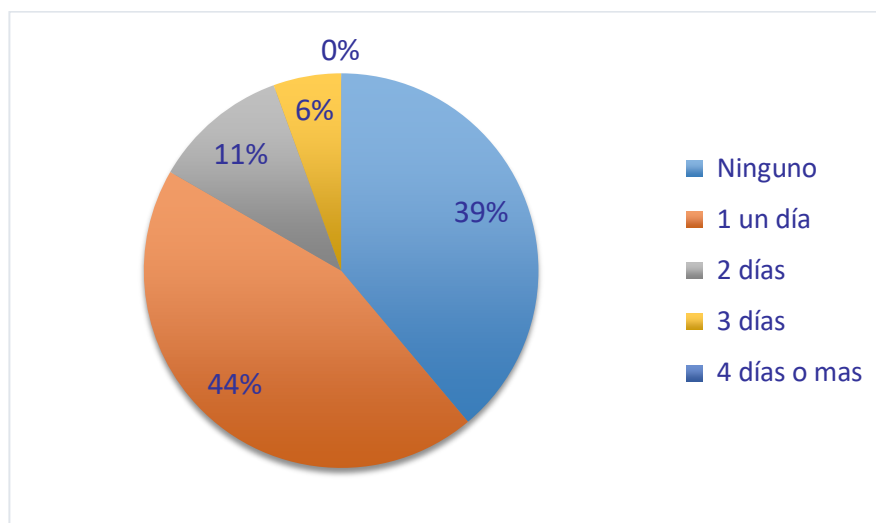


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no consumían frutas y no sabían la importancia de las mismas
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya mejoraron el consumo de frutas sobre todo las del refrigerio ya le dan mayor importancia a consumir la fruta

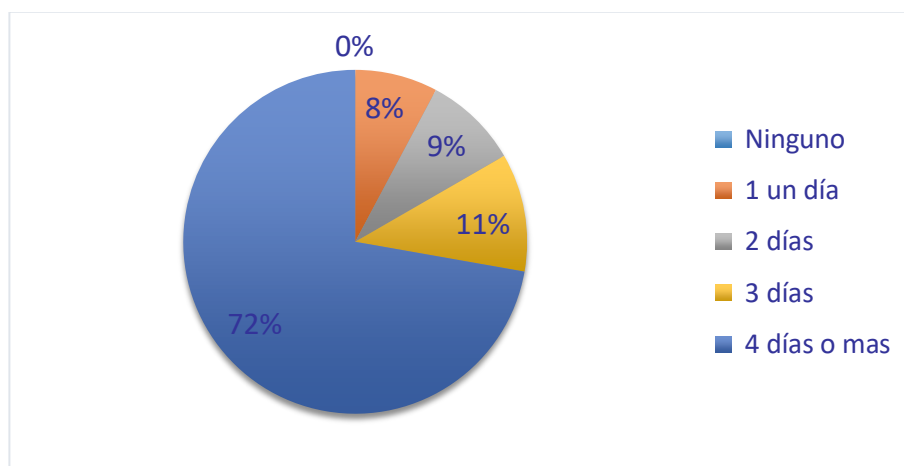
5. ¿Cuántos días a la semana consumes verduras?

- ☐ Ninguno
- ☐ 1 un día
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días o más

Al iniciar



Al finalizar



- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no consumían verduras y no sabían la importancia de las mismas

- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya mejoraron el consumo de verduras y empezaron a darle mucha más importancia y así su consumo más frecuente

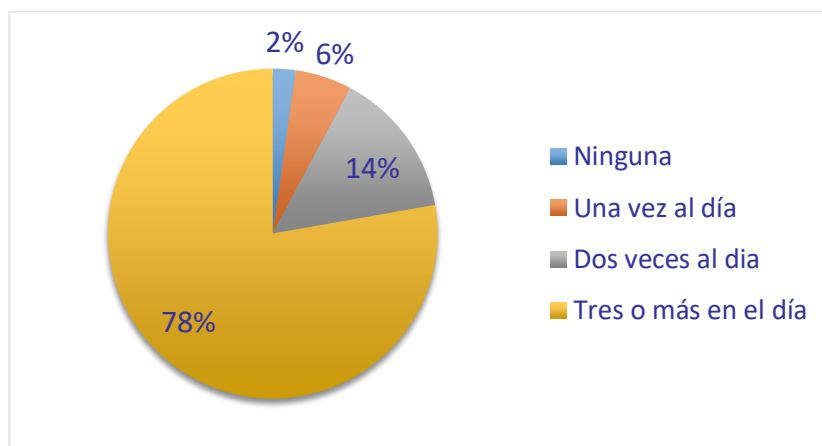
6. ¿durante el día cuantas veces consumes agua?

- ☐ Ninguna
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Tres o más veces en el día

Al iniciar



Al finalizar



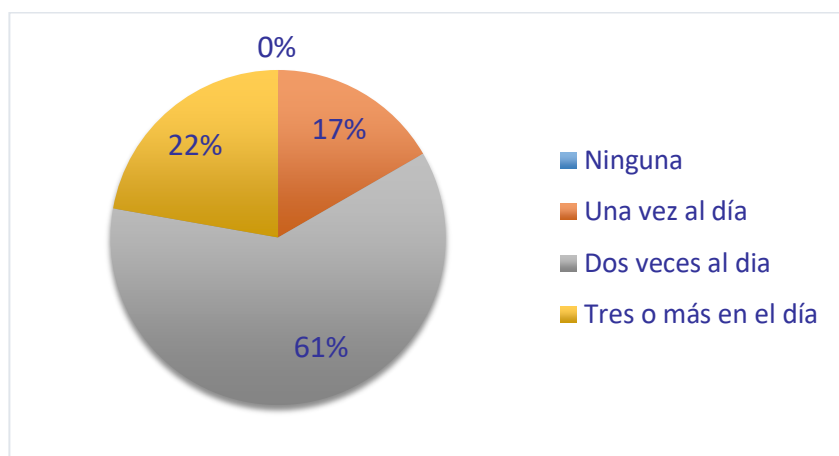
- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños no consumían agua y mucho menos la tomaban constante mente durante el día

- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya mejoraron el consumo de agua los alumnos vieron sus beneficio y la importancia de mantener un constante consumo de agua y sobre todo cuando se practique alguna actividad física estar siempre bien hidratado.

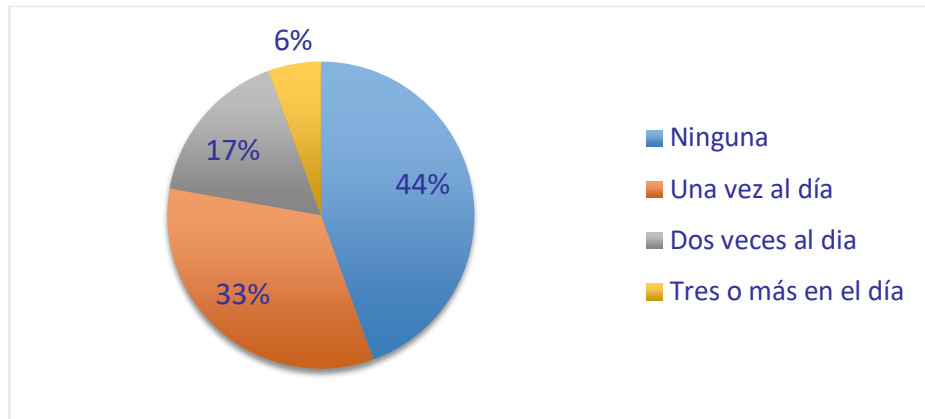
7. ¿durante el día cuantas veces consumes alimentos de paquete?

- ☐ Ninguna
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Tres o más veces en el día

Al iniciar



Al finalizar

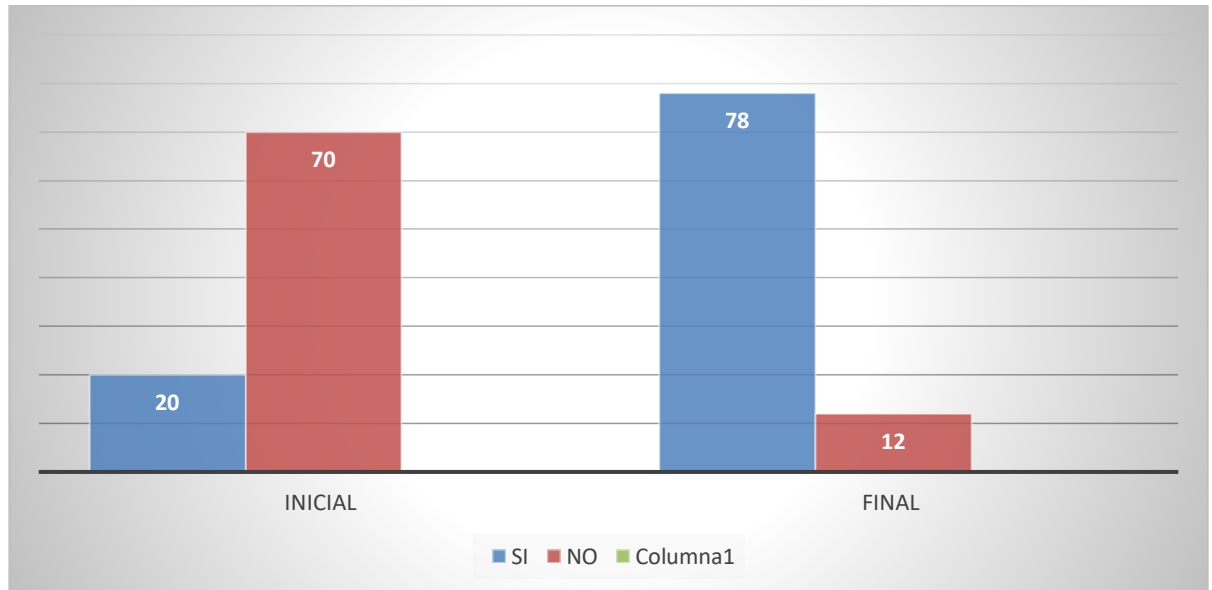


- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los niños consumían paquetes en exceso y le daban muchas más importancia que a alimentos más beneficiosos para su salud.
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya no consumían alimentos empaquetados la mayoría suspendió el consumo de esta o lo hacen en menor medida

Análisis de cuestionario naos 3

1 ¿durante la semana su hijo(a) realiza más de tres veces actividad física?

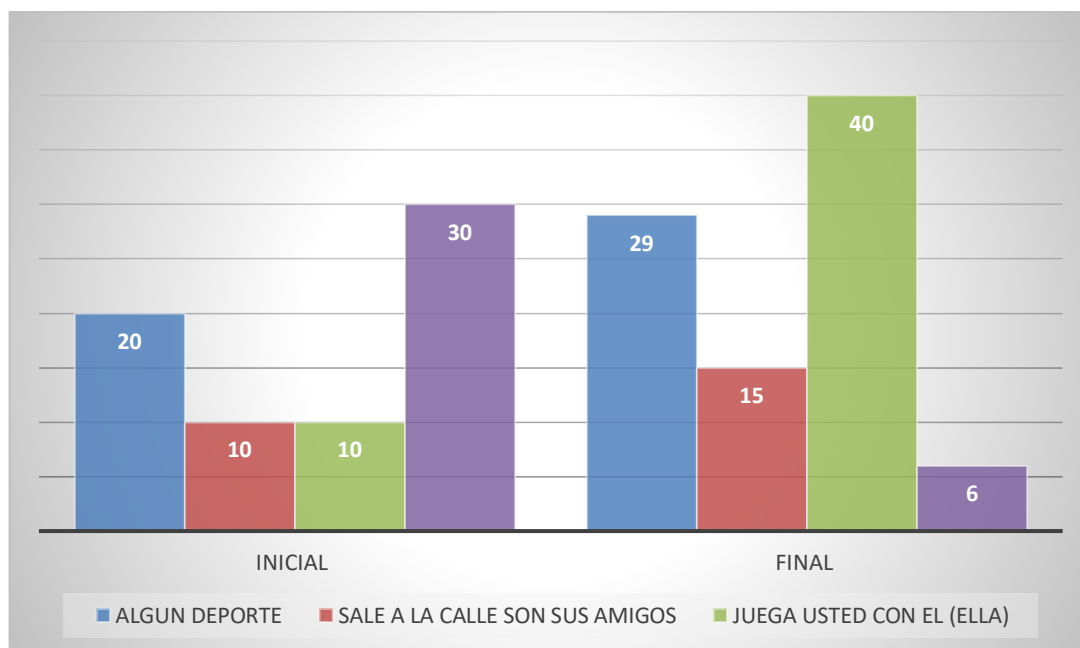
Si ☐ No ☐



- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la gran mayoría de los padres afirmaron que su hijo no realiza más de tres veces de actividad física a la semana.
-
- En la aplicación del cuestionario final se puede evidenciar que los niños ya realizan más de tres veces de actividad física a la semana, siendo esto lo recomendado por la C.D.C de Atlanta.

2 ¿Qué tipo de actividad física realiza su hijo(a)?

Algún deporte ☐ sale a la calle con los amigos ☐ juega usted col el (ella) ☐



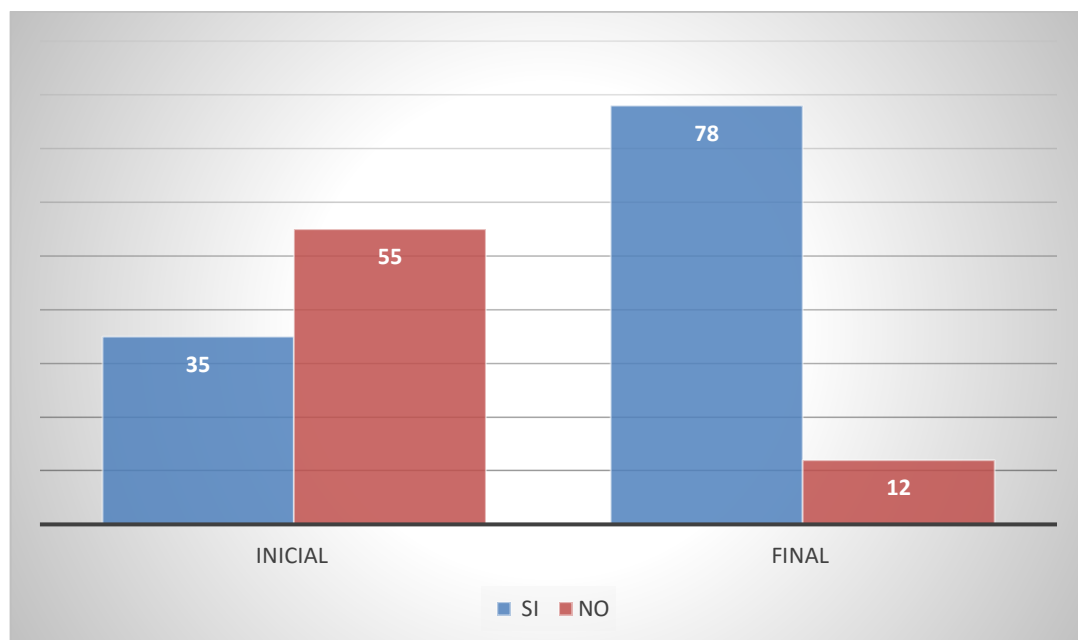
✓ Se puede evidenciar que en el primer cuestionario realizado la mayoría de padres afirmó que sus hijos no realizan ningún tipo de actividad física fuera de la escuela, por otro lado, también se pudo evidenciar que algunos niños realizan deportes fuera del colegio.

✓

✓ En la segunda aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que la mayoría de los padres realizan actividad física con sus hijos, además se encontró un aumento en el número de niños que realizan algún deporte, esto quiere decir que la propuesta posiblemente concientizó a los padres acerca de la importancia de la actividad física.

3 ¿Usted cree que a su hijo(a) le gusta realizar actividad física?

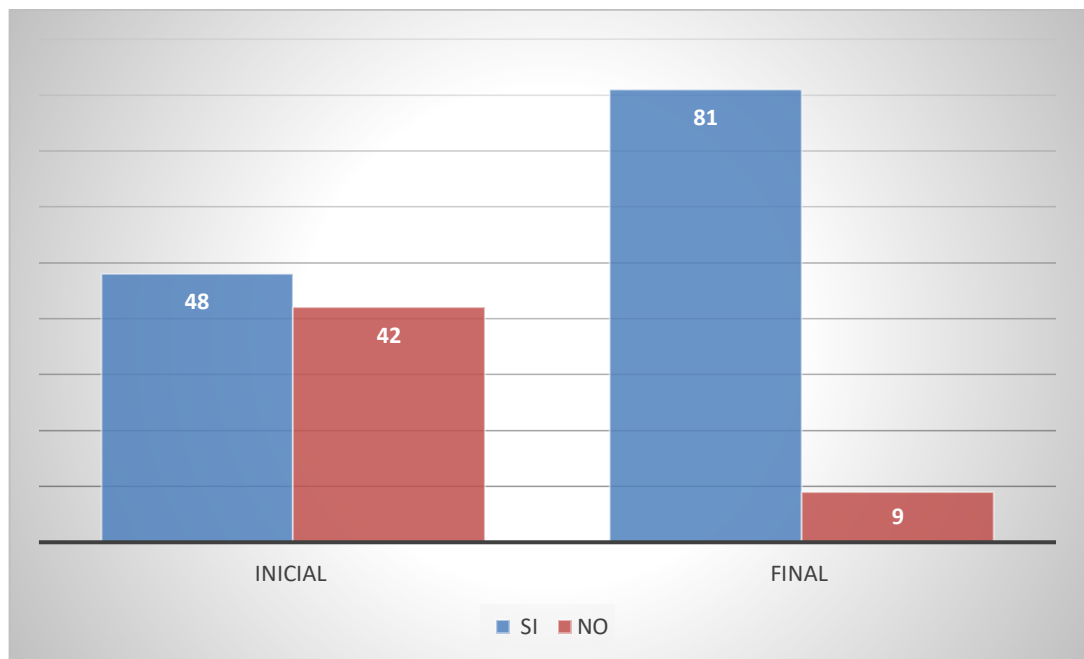
Si ☐ No ☐



- Se puede evidenciar que en el primer cuestionario la mayoría de padres consideran que a sus hijos no les gusta realizar actividad física
- En la segunda aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que la gran mayoría de padres consideran que a sus hijos si les gusta realizar actividad física

4¿cree usted que es importante que su hijo(a) realice actividad física para prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles?

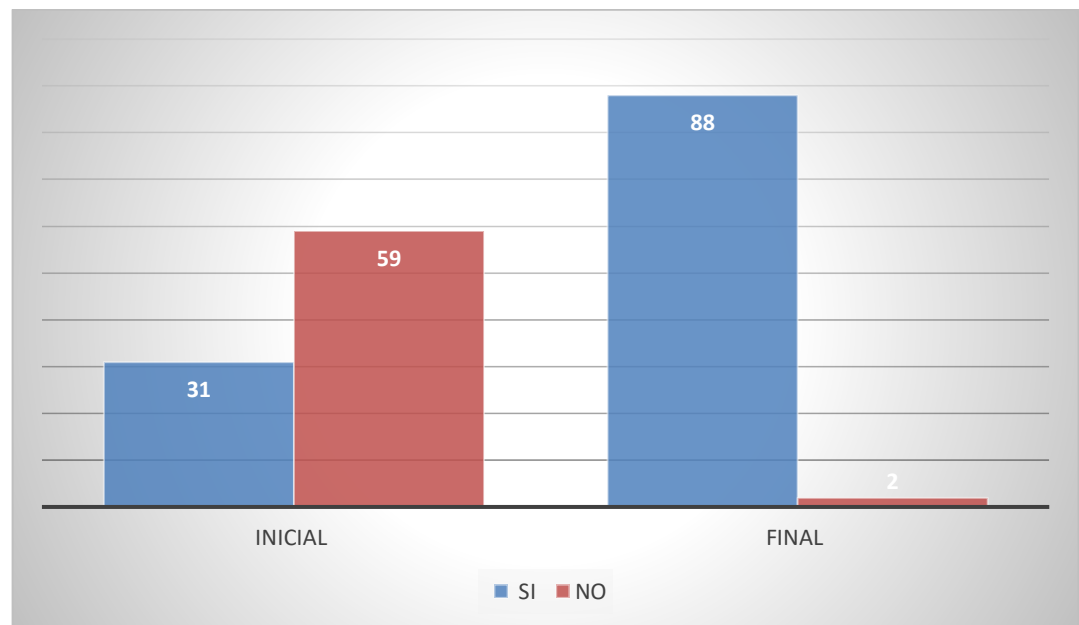
Sí ☐ No ☐



- Se puede evidenciar que cerca de la mitad de los padres respondieron que no es importante que sus hijos realicen actividad física para prevenir enfermedades.
- En la segunda aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que la gran mayoría de padres afirmaron que es importante que sus hijos realicen actividad física con el fin de prevenir enfermedades

5 ¿conoce usted la importancia que tiene para la vida de su hijo(a) realizar actividad física?

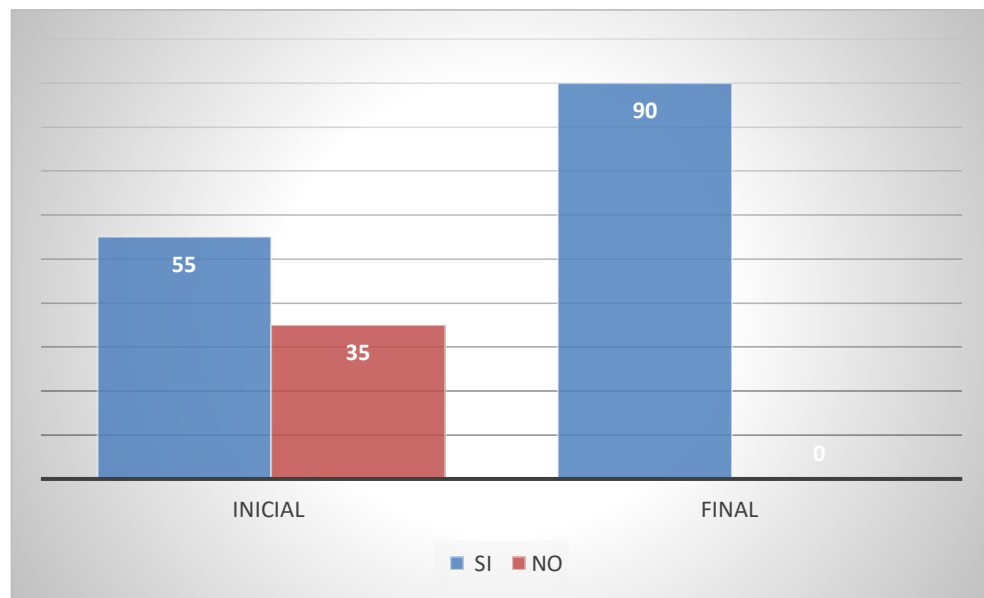
Sí ☐ No ☐



- En la primera aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que mas una mayoría de padres afirma que desconoce los beneficios e importancia de la actividad física para la vida.
- En la segunda aplicación del cuestionario Naos se pudo evidenciar que casi todos los padres afirmaron conocer la importancia de realizar actividad física para la vida

6¿se preocupa por el consumo de frutas y verduras de su hijo(a)?

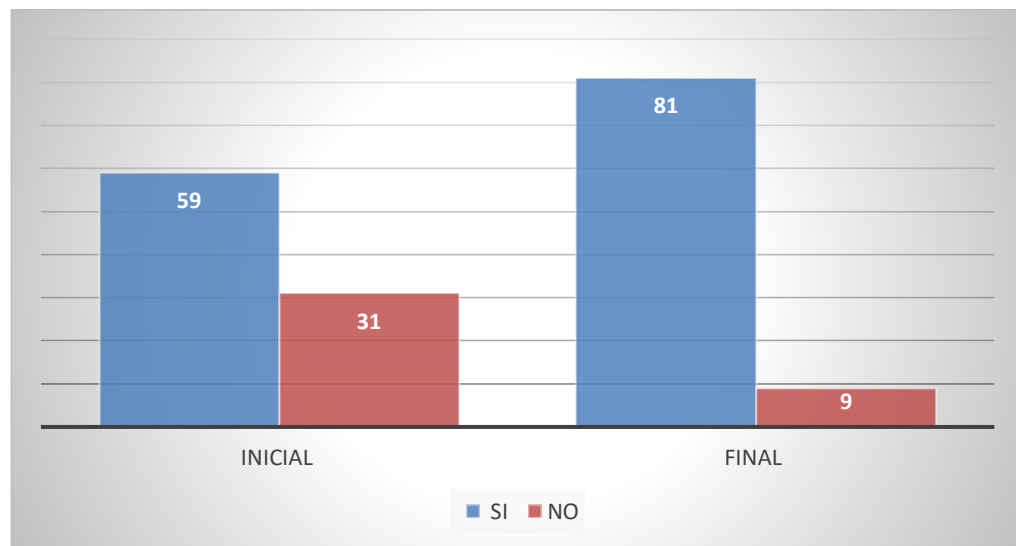
Si ☐ No ☐



- En la primera aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que cerca de la mitad de los padres afirma que no se preocupa por el consumo de frutas y verduras de sus hijos.
- En la segunda aplicación se pudo evidenciar que todos los padres manifestaron interés y preocupación por el consumo de frutas y verdura de sus hijos.

7 ¿Evita que su hijo(a) consuma alimentos de paquete y alimentos procesados?

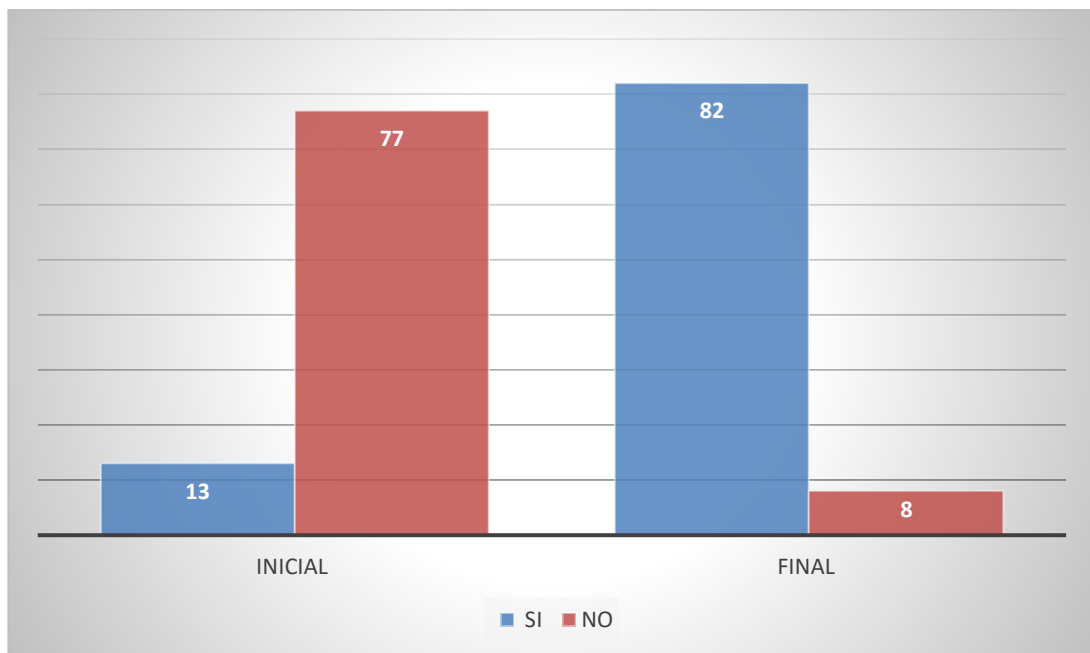
Si ☐ No ☐



- En la primera aplicación del cuestionario se pudo evidenciar que una mayoría de los padres evita que sus hijos consuman alimentos en paquete y alimentos procesados.
- En la segunda aplicación del proyecto se pudo evidenciar que la mayoría de padres afirmo que si se preocupa por evitar que sus hijos no consuman comidas en paquetes y alimentos procesados.

8¿ Verifica que su hijo(a) lleve agua para el colegio para su consumo diario?

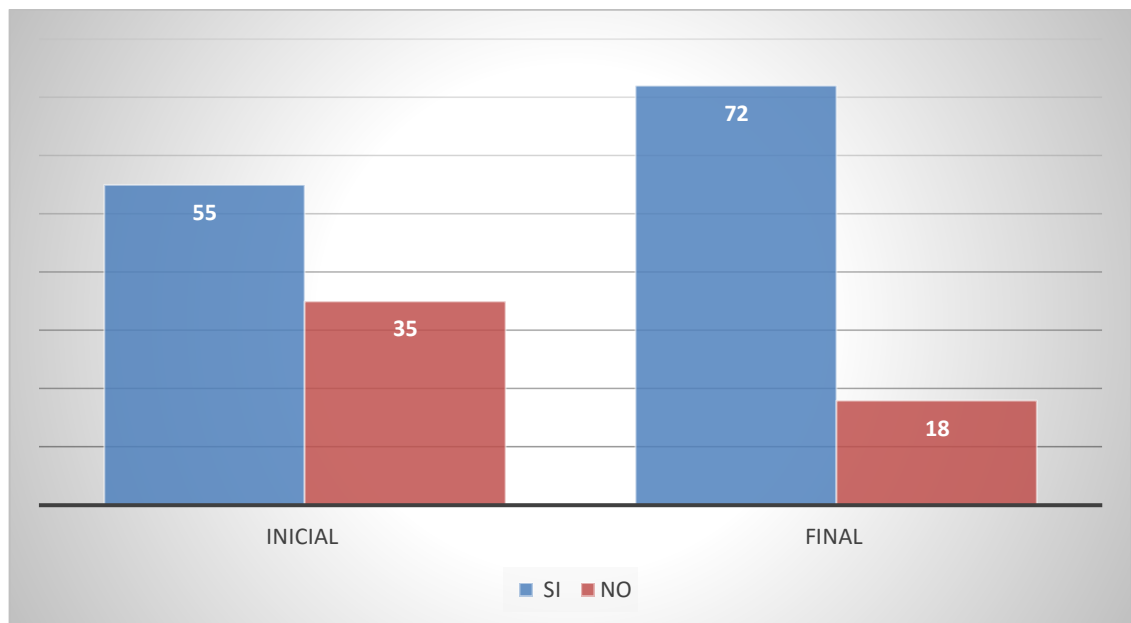
Si ☐ No ☐



- En la primera aplicación del cuestionario la mayoría de los padres afirma que no verifica que su hijo lleve agua o alguna bebida a el colegio y clase de educación física
- En la segunda aplicación la gran mayoría de los padres afirmaron que verifican que su hijo lleve la hidratación correspondiente a la clase de educación física o consumo diario

9¿da información a su hijo(a) acerca de la importancia de evitar el consumo de tabaco y alcohol?

Si ☐ No ☐



- En la primera aplicación del cuestionario se puede evidenciar que más de la mitad de los padres aseguran que le dan información a sus hijos acerca de evitar el consumo de tabaco y alcohol
-
- En la segunda aplicación se puede evidenciar que la gran mayoría de padres manifestaron que si le dan a sus hijos información necesaria acerca de evitar el consumo de tabaco y alcohol.

10. CONCLUSIONES

El desarrollo de esta propuesta didáctica se realizó en la institución educativa distrital nueva constitución gracias a la problemática que se evidencio durante el desarrollo de la práctica pedagógica, se evidencia la falta de hábitos de vida saludable en la gran mayoría de estudiantes, esto se corrobora por medio del cuestionario naos 1, sobre la actividad física, horas de pantalla y alimentación saludable.

- Los estudiantes a medida que se aplicaba la propuesta didáctica fueron mejorando significativamente en el consumo de agua durante la clase de educación física.
- Se logra evidenciar que la propuesta didáctica es de gran valdes para el fortalecimiento de conocimientos y consumo de frutas y verduras
- Se observó que los estudiantes consumen la fruta del refrigerio y adicional a esto en su casa consumen frutas y verduras.
- Los niños en sus tiempos libres realizan actividades las cuales le aportan una mejora a su estilo de vida tales como: montar bicicleta, jugar futbol, patinar entre otros.
- Los niños adquirieron conocimiento acerca de la importancia de tener un estilo de vida saludable, aprendieron a reconocer cuales son los alimentos que generan un beneficio para su salud.
- Conocen la importancia de evitar el consumo de sustancias alucinógenas, tabaco y alcohol.
- Esta propuesta permitió mejorar los hábitos en cuanto a alimentación, consumo de agua, actividad física y prevención del consumo de tabaco y alcohol, se evidencia que los estudiantes consumen la fruta del refrigerio, se logra una participación activa de la gran mayoría de los estudiantes ya que estos tienen una buena actitud a la hora de realizar las actividades propuestas, adicional a esto se contó con una gran colaboración de

docentes y directivos de la institución, ya que en sus clases y talleres reforzaban la importancia de tener unos buenos hábitos.

- Los padres de familia tuvieron una participación activa ya que colaboraron alimentando a sus hijos de mejor forma y yendo al parque a jugar con ellos, gracias a la información que se les brindo estos entendieron la importancia de que sus hijos tuviesen un mejor estilo de vida y evitaran estar en mayor riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, adicional a esto algunos padres manifiestan que ellos también mejoraron sus hábitos ya que por falta de conocimientos tenían una vida poco activa en cuanto a realizar actividad física y su forma de alimentarse no era muy saludable ya que consumían muchos productos procesados tales como: bebidas gaseosas, paquetes, embutidos y enlatados.
- Al final del desarrollo de la propuesta se evidencian que la gran mayoría de los estudiantes llevaban agua a las clases y conocían de la importancia del consumo de esta durante las prácticas físicas y en el transcurso del día ya que es de vital importancia mantenerse hidratado para poder rendir de forma adecuada en todas sus actividades diarias, algunos niños manifestaban que la habían olvidado o que sus padres no les colaboraban con esto, para mejorar y así poder avanzar se enviaba una nota a los padres dándoles a conocer los beneficios de la hidratación y del consumo de agua durante el día.
- Gracias a las charlas de sensibilización los estudiantes lograron tener conocimientos acerca de la importancia de hacer cambios significativos que según información brindada por ellos mismos tanto en el colegio como en su casa tienen mejores hábitos de vida, en las horas de descanso no compran cosas de paquetes y bebidas gaseosas como solían hacerlo habitualmente ahora consumen frutas, jugos de frutas naturales y alimentos más sanos como: sandeches y arepas caseras
- Promover los hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado segundo fue una tarea compleja pero no imposible, fue necesaria la

participación activa de docentes, directivos y padres de familia, para que así los niños todos los días estuviesen en contacto con la información y la practica

- Independiente de las dificultades económicas que posean las familias es posible consumir alimentos de calidad y realizar actividad física, muchas veces es más costoso alimentarse de forma poco saludable ya que productos tales como enlatados o embutidos son más costosos que realizar una preparación casera y para realizar actividad física lo único que se necesita son las ganas y el conocimiento ya que esto no requiere de ningún gasto económico.
- Las charlas, talleres, folletos, actividades y demás ayudas que se utilizaron para la realización de la propuesta fueron una herramienta fundamental para que los estudiantes comprendieran de forma didáctica porque la importancia de tener estilos de vida saludable y cambiar estas conductas que eran poco benéficas para su salud, ya que para ellos era normal ese estilo de vida que llevaban debido a que no conocían otra cosa, pero al darse cuenta que unos cambios básicos podrían repercutir de forma importante en el transcurso de su vida su fueron adoptando poco apoco.
- En el transcurso de la propuesta fue posible llevar acabo el desarrollo de los contenidos de la educación física así dando cumplimiento a las necesidades motrices de los estudiantes por supuesto sin dejar a un lado las sociales y las psicológicas en las cuales se contó con un total acompañamiento del colegio con apoyo principal del psico- orientador y los docentes los cuales tenían un mayor conocimiento de los alumnos ya que convivían con ellos gran parte de la semana.
- Los docentes de la institución quienes fueron parte del proceso y un gran apoyo se mostraron totalmente satisfechos con lo logrado ya que los cambios en el estilo de vida de los estudiantes eran muy evidentes y esto

beneficio el desarrollo de las clases según lo manifestado por los docentes ya que los niños estaban más activos y atentos en clase y algo que les generó gran satisfacción a los docentes fue ver como la gran mayoría de niños consumía todos los días la fruta del refrigerio.

10.1 RECOMENDACIONES

Se recomienda a los padres de familia, docentes y directivos de la institución realizar un seguimiento de estas conductas adquiridas por los estudiantes ya que debido a influencias tales como comerciales de televisión, internet o simplemente ver a otras personas con malos hábitos esto podría influir de forma negativa en lo que ya se logró con los estudiantes, este seguimiento se debe hacer por medio de refuerzos en cuanto a los conocimientos de los beneficios de tener estilos de vida saludable y darles ejemplo, si los niños ven a los adultos comiendo cosas de paquete estos pueden pensar que es bueno ya que la tendencia es seguir las conductas de los mayores.

11. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- ARMATTA, Viviana. "ALIMENTACIÓN SALUDABLE" Comer bien es salud. Argentina, 2009, Proyecto Educativo. Universidad Nacional de Jujuy. Disponible en línea <https://www.preveninos.com/Files_Proyectos/Proy_307.pdf>.
- ASPE, Virginia; LÓPEZ, Ana. Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos. Balderas: Edición LIMUSA, 2003.
- ASPE, Virginia; LÓPEZ, Ana. Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos. Balderas: Edición LIMUSA, 2003.
- BLÁZQUEZ, Domingo. La educación física, Barcelona: Editorial INDE, 2006. p. 22.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. How much physical activity do children need [en línea].<<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/>>[citado en 4 Junio de 2015] .
- COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN I.E.D. Pagina Web. [en línea]. <<http://www.colegionuevaconstitucion.com/>>.
- COLOM, Antoni; BERNABEU, José; DOMÍNGUEZ, Emilia; SARRAMONA, Jaume. Teorías e instituciones contemporáneas de educación, Madrid, Biblioteca Nueva, 2004.
- (s.f.). COLOMBIA, CONGRESO DE LA REPUBLICA. Constitución Política. (04, julio, 1991). De los derechos, las garantías y los deberes. Asamblea Nacional Constituyente. Bogotá, D.C., p.19.
- CONTRERAS, Onofre. Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. Editorial INDE, 1998, p. 24. .
- CORPAS, Francisco; TORO, Salvador; ZARCO, Juan. Educación física en la enseñanza primaria. Ediciones, 1994. p. 12-13 .
- ELLIOT, John. La Investigación Acción en la educación, Madrid. Morata S.L. 2005.
- FREIRE, Paulo. La educación como práctica de la libertad. México: Siglo XXI editores, 2007.p.7 .

- GRAYBIE, Ann; SMITH, Kyle. Psicobiología de los hábitos. En: revista Investigación y Ciencia: Neurociencia de los hábitos. [en línea]. No 455, <<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numero/455/psicobiologa-de-los-hbitos-1227>>.
- GRAYBIE, Ann; SMITH, Kyle. Psicobiología de los hábitos. En: revista Investigación y Ciencia: Neurociencia de los hábitos. [en línea]. No 455, <<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numero/455/psicobiologa-de-los-hbitos-1227>>.
- HERNÁNDEZ, Stefany. El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC) [en línea]. Vol. 5, No.2. UOC.<<http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/hernandez.pdf?>> [
- HIPOLITO Camacho Coy, pedagogía y didáctica de la educación física, editorial kinesis, p.20.
- MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Actividad Física [en línea]. <<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>> [citado en 10 octubre de 2014].
- MINISTERIO DE SALUD, Hábitos de vida saludables, actividad física.
- MONOGRAFIAS, Investigación- acción. [en línea]<<http://www.monografias.com/trabajos15/investigacion-accion/investigacion-accion.shtml>>.
- MONTERO, María. Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. En: Hekademos Revista educativa digital [en línea]. No. 1 (2008) <http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion Primaria.pd>.
- MORENO RAMÍREZ, Jorge; MAYORGA RAMÍREZ, Hugo. Propuesta didáctica para promover estilos de vida saludable en los profesores de primaria del colegio nueva constitución. Bogotá, 2013, 114 h. Trabajo de grado (Licenciado en Educación básica con énfasis en ed.
- MOSSO, Hernando. La actividad física una vía hacia la salud, editorial kinesis 2009, p. 29.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategia mundial sobre régimen alimenticio, actividad física y salud. Desde internet en

<<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>> [con acceso el 25 de octubre de 2015].

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Estrategias Y proyectos, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, datos sobre las enfermedades no transmisibles. [en línea].<<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy>>.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Programas y proyectos, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Programas y proyectos, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. .
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf> [citado en 2010].
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Régimen alimentario, actividad física y salud. [en línea] <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>> [citado en 25 de octubre de 2015].
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Actividad física [en línea].<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>>[citado en Junio de 2016].
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Enfermedades no transmisibles [en línea].<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>> [citado en Enero del 2015].
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [en línea].<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/>.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Experiencias exitosas de escuelas saludables en Colombia. [en línea].<http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=414:experiencias-exitosas-de-escuelas-saludables-en-colombia&Itemid=361> .

- ORTEGA, Pablo. Educación física para la salud, Barcelona. Editorial INDE, 2013. p.19 .
- REDACCIÓN ONMEDA, Alimentación sana, principios básicos [en línea] <http://www.onmeda.es/nutricion/alimentacion_sana.html> [citado en 15 de octubre de 2014].
- SALGADO, Elena. Rev. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. En: Estrategia NAOS [en línea]. (sep-oct., 2007). Disponible en: <<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>> [c.
- TOVAR, Grecia. Estrategias didácticas En: Blogspot [en línea]. <<http://estrategiasgreceia.blogspot.com.co/>> [citado en 18 de marzo de 2011].
- UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA. Actitudes y prácticas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira, 2009 En: Revista Médica en Risaralda [en línea]. No. 2. Vol. 15 (2009) <<http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/757>>.

ANEXOS

Tareas acerca de las frutas y verduras que consumen en casa.



Cartelera creada por los estudiantes acerca de frutas, verduras y actividad física





Folletos entregados a los niños acerca de hábitos de vida



Fichas para colorear sobre frutas y verduras



Charlas sobre alimentación saludable, y actividad física





Foto sobre hidratación en la 1 clase, y foto de hidratación en la 10 clase.



A continuación se anexaran los folletos, diario de campo y planeaciones de clase que se utilizaron para la realización de la propuesta didáctica Folleto para padres acerca de los hábitos saludables, importancia del desayuno y temas sobre hidratación

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- El desayuno es necesario para comenzar el día con energía al reactivar las funciones cerebrales
- Reduce el estado de ansiedad

TUTOR DE PRÁCTICA
PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA

- Hace que los niños se enfermen menos y desarrollen una actitud más positiva
- No desayunar adecuadamente



ALIMENTARSE SANAMENTE



Aprender a comer sano durante la infancia es importante porque ayuda a:

- Crecer, desarrollarse y vivir saludablemente
- Peso saludable según la altura
- Salud mental
- Capacidad para aprender y concentrarse
- Huesos y músculos fuertes
- Capacidad para combatir la enfermedad o dolencia

Cicatrización más rápida de heridas

TUTOR DE PRÁCTICA

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Cuando se mantiene un estilo de vida SALUDABLE se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y el consumo de agua





Realizar actividad física

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas y educación física, las cuales se deben realizar 30 minutos diarios como mínimo. Estas ayudan a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Mantener un peso corporal saludable.
- Aprenden a controlar de mejor forma sus emociones
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano

IMPORTANCIA DEL AGUA

Asegúrese de no olvidar el consumo de agua, a pesar de que no contiene nutrientes, el agua es esencial para la salud de su hijo. Esta ayuda a:

- Ayuda en la digestión
- Previene el estreñimiento
- Permite la circulación sanguínea apropiada
- Regula la temperatura del cuerpo
- Protege los órganos vitales
- Remueve los desechos



Hidratación en la Escuela

- El 70% de nuestro cuerpo es agua y hay estudios que muestran que los niños hidratados adecuadamente rinden más en la escuela y tienen mejor concentración.

Hidratación en la clase de educación física

Es importante consumir agua antes, durante y después de la clase de educación física, puesto que en esta se pierden líquidos mediante el sudor. Estos recuperándose mediante el consumo de agua.



JUAN DAVID BARRETO
NICOLÁS CAMACHO
DIEGO RUIZ

Folleto realizado para entregarlo a los profesores del colegio sobre hábitos de vida saludables

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesario tener en cuenta la salud de modo integral, ya que así se gozará de una mejor salud, implementando factores determinantes que ayudaran a llevar una vida mas sana. Estos son:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y el consumo de agua



Realizar actividad física

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas y educación física, las cuales se deben realizar 30 minutos diarios como mínimo. Estas actividades pueden ser:

- Evita los ascensores, sube escaleras.
- Camina mas rápido
- Si te trasportas en bus bájate un poco antes para que puedas caminar mas
- Sal a trotar, sal a dar un paseo en bicicleta, patines etc...los fines de semana
- Salta lazo, y deja las escusas a un lado.

ALIMENTARSE SANAMENTE



UNA MALA ALIMENTACIÓN PUEDE AFECTAR AL DESARROLLO FÍSICO Y METAL-

Llevar una alimentación sana que sea equilibrada y variada contribuye a mantener la salud y el bienestar de una persona. De hecho, tener unos hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes.

Así mismo mejora la calidad de vida.

Beneficios de la actividad Física

- Mantener un peso corporal saludable.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea
- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés
- Aumenta la autonomía y la integración social
- te recarga de energía
- te fortalece tanto física y mentalmente



IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- El desayuno es necesario para comenzar el día con energía al reactivar las funciones cerebrales
- Reduce el estado de ansiedad
- Hace que los niños se enfermen menos y desarrollen una actitud más positiva
- No desayunar adecuadamente provoca cansancio, dificultad para concentrarse y falta de memoria.



Hidratación Aumenta el Consumo de agua durante el día

- El 70% de nuestro cuerpo es agua y hay estudios que muestran que tanto los adultos como los niños hidratados adecuadamente rinden más en sus actividades diarias.



Es muy importante consumir agua durante el día pero sobre todo antes durante y después de la actividad física para mantener los niveles adecuados en el cuerpo y no llegar a tener una pérdida significativa de agua

(deshidratación)

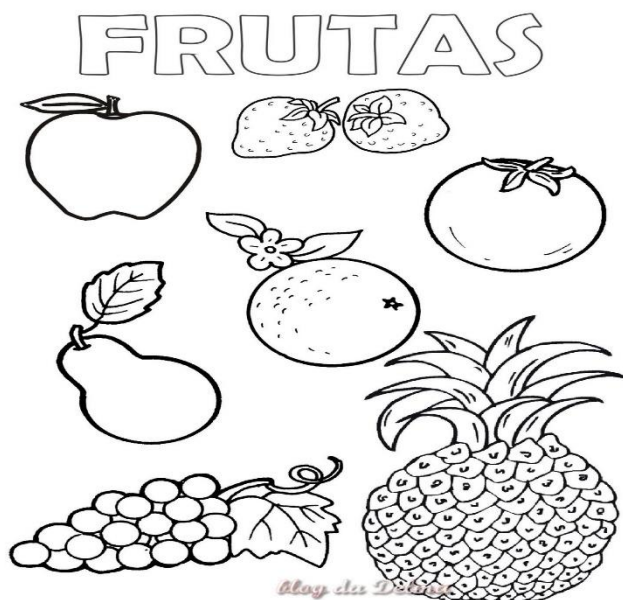
JUAN DAVID BARRETO

NICOLA S CAMACHO

DIEGO RUIZ



Ficha para colorear sobre la importancia de consumir frutas



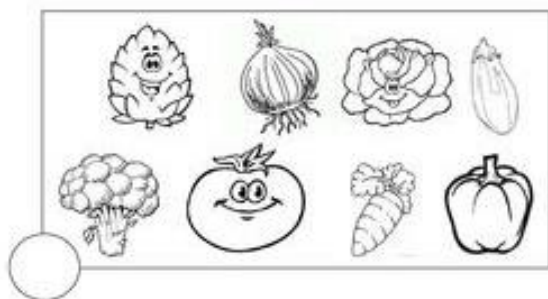
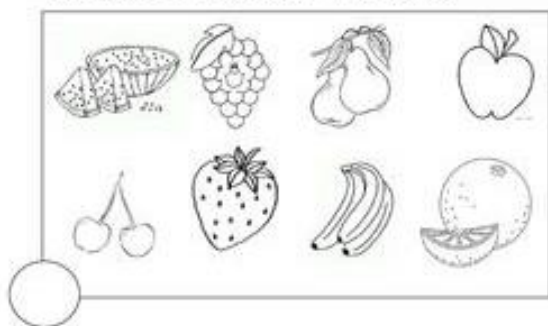
IMPORTANCIA DE CONSUMIR FRUTAS

- 🍎 TE HACE CRECER GRANDE Y FUERTE
- 🍎 LLENA TU CUERPO DE ENERGIA
- 🍎 TE DA MUCHAS VITAMINAS Y NUTRIENTES
- 🍎 TE AYUDA A SER MAS INTELIGENTE
- 🍎 TE HACE SENTIR MEJOR

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Nombre: _____ Nº Ficha: _____ Fecha: _____

PON UN GOMET ROJO EN EL CUADRO DE LAS FRUTAS Y UN GOMET VERDE EN EL CUADRO DE LAS VERDURAS, LUEGO PINTA LOS DIBUJOS.



Ficha de frutas y verduras